





























## اجرای قوانین توقف و بازگشایی نمداد

شفافیت و نقدشوندگی دو بال اصلی معاملات در بازار سرمایه به شمار می رود در این زمینه سازمان بورس و اوراق بهادار در برنامه های در دست اجرا، تدوین دستورالعمل بازگشایی و توقف نمادها را در دستور کار قرار داد.
آمارها نشان می دهد نهادناظر با اجرایی کردن این دستورالعمل موفقیت

بسیاری در کاهش توقف و بازگشایی ها داشته است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه (سنا)، در مرداد سال ۹۵، دکتر شهابور محمدی رئیس سازمان بورس در برنامه پیشنهادی خود برای آینده بازار سهام، از اصلاح برخی قوانین بازار سرمایه خبر داد که از مهمترین آن ها می توان به اصلاح زمان بازگشایی و توقف نمادهای بازار سهام اشاره کرد
توقف طولانی مدت یک نماد در بازار بورس، ریسک سرمایه گذاری را

افزایش داده و نقدشوندگی را کاهش می دهد.

از این رو سازمان بورس و اوراق بهادار، حل و فصل این موضوع را از همان روزهای ابتدای در دستور کار قرار داد در این زمینه جلسسات مشترک بسیاری را از کان مختلف بازار سهام اعم از سهامداران حقوقی بزرگ و مدیران نهادهای مالی برگزار و نهایتا منجر به تنظیم و اجرایی شدن قوانین در ماه های پایانی سال ۹۴ شد.

این دستورالعمل از ابتدای اجرایی شدن همواره مورد بازنگری قرار دارد و به‌عترین حالت ممکن اجرایی شود در همین زمینه شواهد حاکی از آن است که علاوه بر کاهش زمان توقف و بازگشایی ها تا حد زیاد، میزان بازگشایی ها از ابتدای سال ۹۷ تا پایان آذر نسبت به مدت مشابه در سال ۹۶ کاهش یافته است در آخرین اقدام، نماد بانک پاسارگاد طی چند هفته اخیر بازگشایی شد تا پرنوده توقف های طولانی مدت بانک ها بسته شود.

بر اساس دستورالعمل ابتدایی سازمان بورس و اوراق بهادار در آذر سال ۹۶، توقف به جلوگیری از انجام معامله ورقه بهادار به مدت کمتر از پنج روز کاری اطلاق می شود. در صورتی که ناشر اطلاعات بااهمیت منتشر کند، در صورت عدم امکان به منظور انتشار ناقصان اطلاعات بین سهامداران، کارگران، به طور خودکار ۹۰ تا ۹۰ دقیقه متوقف و بعد از آن، نماد بازگشایی می شود.

اگر اطلاعات منتشره مطابق فرم های استاندارد سازمان نباشد، یا سازمان بخواهد اطلاعات تکمیلی از ناشر بگیرد، معاملات حاکنر تا دو روز کاری متوقف خواهد کُشد. در این مورد سازمان به عنوان نهاد ناظر به بررسی اطلاعات منتشره خواهد پرداخت و تعداد روزهای توقف در این مورد به حداقل رسیده و سرمایه گذاران به محض دریافت اطلاعات و تحلیل آن اقدام به سرمایه گذاری می کنند.

نهادناظر در بخش دیگر اصلاح قوانین در مورد کاهش نوسان قیمت سهام، بازگشایی و توقف نمادها را بر اساس قوانین جدید پایه ریزی کرد. در این زمینه، توقف نمادها در مواردی رخ می دهد که قیمت سهام به صورت نامتعادل نوسان داشته باشد. در این حالت اگر قیمت پایانی سهم در پنج روز متوالی ۲۰ درصد افزایش یا کاهش داشته باشد، نماد معاملاتی تا پایان جلسه معاملاتی متوقف و از ناشر درخواست اطلاعیه شفاف سازی خواهد شد. در صورتی که قیمت پایانی سهم در ۱۵ روز متوالی ۵۱ درصد افزایش یا کاهش داشته باشد، نماد معاملاتی دو روز کاری متوقف و از ناشر درخواست برگزاری کنفرانس اطلاع رسانی خواهد شد تا نسبت به افزایش یا کاهش رخ داده، تحلیل ارائه دهد.

با این وجود در آذر سال جاری محسن خدابخش آخرین اصلاحات صورت گرفته در این زمینه را ارائه داد بر همین اساس بعد از نوسان های ۲۰ درصدی یک نماد طی چهار روز معاملاتی، نماد شرکت مزبور به مدت یک ساعت متوقف و بعد از آن بازگشایی خواهد شد.

آمارها حاکی از آن است که در اصلاح این معضل بزرگ بازار سرمایه، نهاد ناظر تا حد زیادی موفق عمل کرده است این موضوع علاوه بر اینکه باعث روان شدن معاملات در تالار شیشه ای شد، توانست سطح اعتماد مردم به بازار سرمایه را افزایش دهد. با توجه به اینکه شفافیت در کنار نقدشوندگی دو بال اصلی بازار هستند، می توان این آمار مطلوب و موفق را به فال نیک گرفت و در انتظار ورود سرمایه گذاران جدید به این بازار بود.
آمارهای موجود در مورد توقف و بازگشایی نمادها در سال ۹۶ و تا پایان آذر اسال حاکی است که فقط در یک ماه شاهد کاهش بازگشایی نمادهای نسبت به ماه مشابه بوده ایم و در دیگر ماه ها نمادهای معامله شده بیش از سال ۹۶ بوده است.۱۰۰ تعداد توقف نمادهای معاملاتی بورسی و فرابورسی به ۹۶ به ۱۰۰ نماد رسید موضوعی که در تاریخ بازار سرمایه بیشترین تعداد را داشت.

با توجه به اینکه ترافیک برگزاری مجمع در ماه طبر به بالاترین میزان خود می رسد، توقف برای برگزاری مجمع موضوعی عادی به نظر می آید.

اما در سال جاری، سازمان بورس و نهادهای مرتبط با برنامه ریزی مدون در کوتاه مدت زمان توقف نمادها،مجمع برگزار کنند،مجموع شرایطی را به وجود آورد که این آمار تا حد زیادی کاهش یابد. بر همین اساس تعداد نمادهای متوقف در تیر سال ۹۷ نهایت به ۳۳ نماد کاهش یافت که برک زرین دیگری در فعالیت نهادناظر به شمار می رود.

## اتصال بورس ایران به آسیکو



عضویت بازار سرمایه ایران در

کمیسئون بین المللی اوراق بهادار از دستاوردهای انقلاب اسلامی است. به گزارش پایگاه خبری بازار سرمایه (سنا)،سیدمصطفی رضوی معاون اجرایی سازمان بورس و اوراق بهادار در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان، ضمن اشاره به دستاوردهای چهلپنم سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی در عرصه بازار سرمایه گفت: خوشبختانه بازار سرمایه در چهل سال اخیر با پیشرفت های بسیار

چشمگیری رو به رو شده است که به هیچ عنوان قابل مقایسه با دوران قبل نیست. وی افزود:بازار سرمایه همواره محلی برای رشد و ترقی جوانان نواندیش و نجیه و همچنین افراد تازه وارد برای سرمایه گذاری است، این مکان با پیشرفت دو رشته ای و، و مهندسی مالی همراه بود در واقع معتمد بدون پیشرفت این دو تکنولوژی تحقق پیشرفت بورس کمی سخت تر می شد. رضوی بیان کرد، پس از پیروزی انقلاب اسلامی شاهد ورود کامپیوتر به بازار سرمایه و توسعه زیر ساخت های این بخش بوده ایم.

معاون اجرایی سازمان بورس و اوراق بهادار گفت: پیشرفت بازار سرمایه در چند سال گذشته بیش از پیش به چشم می خورد و این موضوع ستودنی است از جمله دستاوردهای انقلاب اسلامی، عضویت بازار سرمایه ایران در آسیکو است. وی ادامه داد: موضوع قابل توجهی که کشورهای همسایه و هم مذهب ما را به سرمایه گذاری در بورس ایران راغب کرده است؛ رشد و تعالی بر اساس مبانی شرع و اسلام است که با مشورت های بسیار با مراجع و کارشناسان اقتصاد اسلامی محقق شده است. رضوی تاکید کرد: هرچند بازار سرمایه ایران، در ابتدای مسیر توسعه و تعالی قرار دارد اما همین میزان از رشد در این مرحله، زبان زد کمیسئون جهانی اوراق بهادار شده است. وی افزود: در این سالها ابزارهای مالی، پولی و آتی در با بازار بورس افزایش داشته اند این مکان محلی برای جذب نقدینگی های سرگردان در جامعه و بازارهای غیر حرفه ای است. رضوی با اشاره به مقبولیت سیستم بورس ایران در مجامع بین المللی گفت: بازار سرمایه حتی در شرایط تحریم هم نقش خوبی ایفا می کند و در تلاش است تا با نزدیک شدن به ساز و کارهای جهانی به افزایش تنوع در جذب سرمایه گذار، دست یابد.



رئیس اداره زیر ساخت سازمان بورس و اوراق بهادار به برگزاری نخستین رقابت معاملات الگوریتمی با هدف فرهنگ سازی اشاره کرد و گفت: سازمان بورس و اوراق بهادار با همکاری شرکت های نرم افزاری فعال در حوزه بازار سرمایه و به همت شرکت اطلاع رسانی و خدمات بورس، برگزاری مسابقات معاملات الگوریتمی را برگزار کرد. علیرضا فتحي به پایگاه خبری بازار سرمایه (سنا) گفت: هدف از برگزاری این مسابقات معرفی حوزه و زیرساخت‌های معاملات الگوریتمی و حمایت از گروه‌های جوان و متخصص برای نمایش توانمندی‌های خود و ورود به این حوزه است. در این مسابقه ۲۰۰ تیم با سه شرکت‌کننده حضور دارند و در سه مرحله جداگانه برگزار می‌شود که یکی از آنها مسابقه حل مسئله است که در آن با مطرح شدن پنج سؤال از تیم های شرکت‌کننده میزان دانش سطح بالا شرکت های نرم افزاری علمی و تخصصی آنها در حوزه معاملات الگوریتمی محک‌زده‌می‌شود. وی ادامه داد: در این مسابقات، الزامات فنی مختلفی برای شرکت‌کنندگان در نظر گرفته شده و در واقع، این الزامات

# توسعه ناوگان حمل و نقل عمومی، نیاز ضروری جوامع شهری

شهری کشور نشان دهنده کندی رشد سیستم های حمل و نقل همگانی است، از این رو توصیه می شود برای جلوگیری از معضل آلودگی هوا و تخریب بی رویه محیط زیست مسئولان اقدامات اساسی را در این حوزه انجام دهند.

در این زمینه محمد حسین قنبرتزارتی کارشناس حمل و نقل و مدرس دانشگاه تأثیر بهینه سازی این صنعت بر دیگر بخش ها از زوایای مختلف را مورد بررسی قرار داده و می گوید: رشد حمل و نقل عمومی می تواند به

### اقتصادی

## ابزارهای مالی جدید بورس

در سال ۹۷ مجموعه اخبار اقتصادی و متغیرهای اقتصادی به نفع بازار سرمایه بسود، تغییرات نرخ ارز، سقوط آوری شرکت های صادرات محور را افزایش داد و بر اساس گزارش هایی که به عموم مردم اعلام شد،پیشتر شرکت ها رهاشدهای خوبی را تجربه کردند.

سعید فالاح پور معاون نظارت بر نهادهای مالی سازمان بورس و اوراق بهادار ضمن بیان مطلب فوق به پایگاه خبری بازار سرمایه (سنا)، گفت: پارسال

نوسانات اغلب متغیرهای اقتصادی به نفع بازار سرمایه بوده است به رغم وجود برخی مشکلات بین‌المللی، بازار سرمایه در بلندمدت را خود را می رود و مشکلی نخواهد داشت بازار سرمایه در حال حاضر به مهمترین بازار مالی کشور بدل شده و مراجعه به این بازار از بخش های مختلف اقتصاد، افزایش دارد.

معاون نظارت بر نهادهای مالی سازمان بورس و اوراق بهادار ضمن

بیان اینکه به خوبی مشخص است، بازار سرمایه اصلی ترین روش برای تأمین مالی شرکت ها و بنگاه های اقتصادی و بهترین مسیر هدایت نقدینگی به بخش مولد اقتصاد است، اضافه کرد: با توجه به شرایط فعلی اقتصاد کلان کشور بهترین گزینه برای مدیریت حجم نقدینگی، بازار سرمایه است و مسئولین ارشد کشور همواره به این موضوع تأکید کرده اند. سعید فالاح پور با تأکید بر اینکه توسعه بازار سرمایه همواره رسالت سازمان بورس و اوراق بهادار است، گفت: قرارداد آتی روی سید سهام، که یکی از مهمترین ابزارهای پوشش ریسک برای صندوق‌های سرمایه‌گذاری در بازارهای سرمایه به شمار می رود با تلاش گسترده راه اندازی شد و اکنون موضوع راه اندازی آیشن اختیار خرید و فروش روی سید سهام در حال بررسی است. معاون نظارت بر نهادهای مالی سازمان بورس و اوراق بهادار افزود: اوراق بیمه اتکایی هم به زودی در بازار سرمایه معرفی می شود اوراق وکالت هم در حال طراحی و مسایل فقهی آن حل شده است. وی با بیان اینکه اتکون با همت سازمان بورس و اوراق بهادار تقریبا تمامی ابزارهای مالی مرسوم دنیا به دسترس سرمایه گذاران بازار سرمایه ایران است، افزود: در عین حال به حوزه توسعه ابزارهای مشتقه امکان توسعه بیشتر فراهم است.

### شنبه ۶ بهمن ۱۳۹۷ - ۱۹ جمادی‌الاول ۱۴۴۰ - ۲۶ ژانویه ۲۰۱۹ - سال نود و سوم - شماره ۲۷۲۰۷

## بورس و حذف صفر از پول ملی



دسته از سهامی که قیمت آنها نسبت به ارزش اسمی فعلی یعنی ۱۰۰ تومان کمتر است، دارای آمادگی روانی جذب سرمایه باشند.

وی ادامه داد: نکته حائز اهمیت در اصلاح پول ملی، داشتن برنامه توسعه اقتصادی است تجربه بین المللی در این باره در کشورهایی مثل ترکیه و برزیل حاکی از این است که این تصمیم تأثیرات متفاوتی دارد.

مدیرعامل کارگزاری بانک دی ادامه داد: اگر برنامه ای در جهت توسعه نداشته باشیم این امر می تواند حتی تشدید کننده روند کاهش ارزش پول ملی باشد از سویی وقتی از لحاظ روانی یک بار تجربه ای اتفاق بیافتد و و نتیجه نرسد، بار دوم قطعا با تحمیل هزینه های بیشتر متصور خواهد بود.

آقایورگی با بیان این که این تصمیم چندان جدید نیست و مربوط به قانون توسعه پنجم مورد تصویب کرد: اگر بعد از مدت ها مسئولین به فکر اجرای این مسئله افتاده اند، انتظار بر این است که قبل از اجرا تمهیدات لازم و برنامه های توسعه ای لازم در این باره دیده شود این اقدام می تواند همچون کشورهای دیگری که این تجربه را داشته اند به یک تجربه مهم تبدیل شود.

کارشناس بازار سرمایه با تأکید بر لزوم ثبات در سیاست های نظام بازار پول تا پایان سال جاری برای اجتناب از ایجاد نوسان شدید در بازارها و به ویژه بورس یادآور شد: جلوگیری از تغییرات و اصلاحات مداوم در بازار پول می تواند یکی از محورهای تعیین کننده برای موفقیت پیروزیون با نبودن سیاست های پولی و مالی باشد. چراکه طرف یک سال گذشته به دلیل نبود ثبات در تصمیمات مالی و کاهش و افزایش نرخ سود سپرده، افزایش افسارگسیخته نرخ ارز را تجربه کرده ایم.

### عملکرد خوب شرکت های شاخص ساز بورس



به بورس پرداختند، همین موضوع باعث اصلاح قیمتی در بازار به ویژه های کالامحور شد. وی افزود: خود به بازارهای هدف را در دستور کار قرار دهند، موضوع مهمی بود که می توانست چرخش نگاه سهامداران را به همراه داشته باشد. خدابخش با اشاره به ثبات نسبی در بازار دلار آزاد و تعیین فرمول ارزی شرکت های پتروشیمی افزود: در همین بازه زمانی تعادل نسبی در معاملات بازار ارز آزاد هم گردش می باشد، سهامداران باید به آن توجه بیشتری کنند. این موضوع باعث شد شاخص صحرهای بورسی اتفا قیمتی بیشتری را نسبت به نمادهای دیگر تجربه کنند. این کارشناس از ادامه بیان کرد: در این مدت بسیاری از فعالان بازار در انتظار نقدینگی های سرگردان را به سمت بورس هدایت کرد.

# توسعه ناوگان حمل و نقل عمومی، نیاز ضروری جوامع شهری

وی ادامه می دهد:در جهت حل و مهار معضل هایی همچون ترافیک و آلودگی هوا باید مردم را که به عنوان اصلی ترین استفاده کننده از وسایل نقلیه شناخته می شوند در اجرای طرح های مربوطه مشارکت و آموزش دهند. مسایل چون وضعیت اقتصادی، میزان رعایت قانون و اولویت های پروژه های عمرانی حمل و نقل شهری بر کیفیت زندگی مردم تأثیر گذار است و همچنین طسی هفته های اخیر بیان کرد: در چندماهه اخیر با توجه به شروع تحریم های یکجانبه ای سوی دولت آمریکا،بسیاری بااحتیاط بیشتر به معامله

مواردی است که می تواند موثر واقع شود. وی اضافه می کند: در کلان شهرها، حق سفر و حرکت جزئی از حقوق شهروندی محسوب می شود که مسئولان و دست اندرکاران این موضوع مسئول سلامت مردم و سرمایه های زیست محیطی باید به آن توجه بیشتری کرده و در ارتقای کیفیت آن تلاش بیشتری را انجام دهند. وی تاکید می کند: ارتقای کمی و کیفی حمل و نقل عمومی و ترغیب مسافران و شیوه های مختلفی که دنیا آن را تجربه کرده است می تواند کشور را به استانداردهای لازم برساند. بدون شک استفاده از وسایل نقلیه شهری فقط نیاز به فرهنگ سازی دارد اما فقط یک بُعد آن مربوط به فرهنگ و ابعاد دیگر آن مربوط به مسئولان می شود تا رهاکاری به شهروندان ارائه کنند تا اینگونه بتوانند رضایت شهروندان را از هر لحاظ به دست آورند.

وی ادامه می دهد: وزارت راه و ترابری مهمترین نقش را در کاهش میزان تصادفات رانندگی دارد. با توجه به اینکه اجرای برخی از پروژه ها مستلزم هزینه های بسیاری است اما این وزارتخانه باید اهتمام خود را در راستای برطرف کردن نقاط کور جاده ای به کار بندد تا به کاهش تصادفات جاده ای منجر شود. تولید و ورود اتومبیل‌های جدید، سفرهای مردم در ایام تعطیلات و اینکه رانندگان تبحر کافی ندارند از جمله مواردی به شمار می رود که با عملیات راهسازی و حضور همه جانبه نیروی نظامی می‌توان به کاهش تصادفات کمک کرد.

وی می گوید: با بالا رفتن جمعیت در برخی کلان‌شهرها به اُسر معضرت بی رویه، توسعه بزرگراه های شهری می تواند از معضل ترافیک بکاهد که این مهم مستلزم برنامه ریزی دقیق و کارآمد است. قطارهای زیرزمینی بیشترین سهم را در حمل و نقل عمومی دارند که به وسیله آن شهروندان در مدت زمان کمی به مقصد می رسند و از به وجود آمدن ترافیک سنگین و آلودگی هوا و مشکلات عدیده دیگر می‌کاهند.

وی اضافه می کند: مترو هم باید همانند اتوبان یا خیابان ها برپایه افزایش جمعیت توسعه یابد. در کلان شهری مانند تهران تنها ۳۰ درصد از تردها با نقلیه عمومی استفاده می شود که بیشتر آنها هم دودزا هستند. این آمار در کنار وضعیت نامساعد ترافیک و آلودگی هوا به ناسازگار و نامطلوب است. بنابراین باید سهم حمل و نقل عمومی به خصوص ریلی بسیار افزایش یابد که این کار نیاز به تأمین زیرساخت و اختصاص بودجه کافی و مدیریت شهری کارآمد دارد.

وی ادامه می دهد: البته برخی معتقدند که این قطارهای شهری نیست به جمعیت امروز شهری مثل تهران مناسب است و برخی شهروندان بعد از سفر خود دیگر مایل به استفاده از مترو نیستند. از جمله معایب این ناوگان عمومی کافی نبودن سیستم گرمایشی و سرمایشی است که باعث ناراحتی مسافران در فصول مختلف می شود.

وی تصریح می کند: همچنین ناوگان اتوبوس رانی که بخش مهم و عمده حمل و نقل عمومی محسوب می‌شود بر اثر فرسودگی کارایی آلود خود را از دست داده است و به نوعی خارج از استاندارد لازم هستند و در واقع عامل اصلی آلودگی هوا به شمار می‌روند.

همین امر باعث توسعه شهروندان از اتوبوس های درون شهری زیاد استفاده نکنند و بیشتر از ماشین های شخصی خود استفاده کنند. تمام این موارد نیاز به همکاری و تشکیل اتلاف فکر به وسیله مسئولان دارد تا از مشکلات پیشگیری کرده و درصورت بروز مشکل راه حلی درست برای آن بیابند.

### اقتصادی

## تأمین مالی تولید در بازار بورس کالا

بازارهای کالایی در کشور به دلیل حضور پر شمار واسطه ها با نقدینگی بالا، همواره با خرید ازاد محصول از تولیدکننده و رسیدن سوده‌ای کلان به واسطه ها روبرو است، از این رو نیاز به یک حامی برای کشاورزان و سایر تولیدکنندگان در بخش های دیگر صنعت وجود دارد که این اتفاق فقط از طریق تقویت تشکیل شکل ای رسمی مانند بورس کالا به همراه اتحادیه ها صورت می گیرد.

به گزارش پایگاه خبری بازار سرمایه (سنا) محمد مهدی رییس زاده مشاور بانکی اتاق بازرگانی ایران بورس کالا را به عنوان یکی از عوامل موثر در رشد و توسعه تولیدات و احیای صنایع پایین دستی در کشور دانست و گفت: از لرشد خواص بورس کالا، ایجاد شفافیت و احراز واقعی قیمت کالا است به همین دلیل این بورس در این سال های گذشته قادر به ایفای نقش به سزایی در رشد و توسعه تولیدات و صنایع کشور داشته است.

رییس زاده بیان کرد: با وجود گذشت بیش از یک دهه از فعالیت بورس کالا در کشور، هنوز برخی افراد و صنایع به طور کامل از مزایای بورس و امتیازهایی که حضور آنها در بورس کالا خواهد داشت، مطلع نیستند.

همچنین عده ای دیگر وجود برخی مشکلات ساختاری در تولید یک یا چند محصول و عرضه های کم یا موارد دیگر را به بورس ایران می دهند در شرایطی که باید توجه شود که بورس کالا یک بستر برای مبادلات کالاهاست؛ بستری شفاف و برپنای قانون و عدالت تا تولیدکنندگان و مصرف کنندگان بتوانند نتیجه بهر از این حضور در این بازار ببرند.

وی افزود: در این میان بازمه نیاز به آموزش و فرهنگ سازی به منظور حضور فعالان اقتصادی در صنایع در بورس کالا وجود دارد تا معامله و فروش کالاها به درجه رفاهای محرج و واسطه گری های مشکلی را انجام شود. رییس زاده در ادامه بر لزوم ورود پرسرعت تر بخش کشاورزی به سمت استفاده از سازوکار بورس کالا تأکید کرد و گفت: در ماه اخیر شاهد ورود زعفران به بورس کالا بوده ایم که استمرار و توسعه عرضه های این محصول به همراه ورود فعالان قدیمی زعفران به بورس، به طور حتم به ساماندهی بازار داخلی، واقعی شدن قیمت این محصول ارزشمند و رشد ارزآوری بورس ایران خواهد منتهی می شود.

سبب هفتمه مشکواری بانکی اتاق بازرگانی ایران، عرضه زعفران در بورس علاوه بر اینکه به نفع تولیدکننده و کشاورزان است، مزایایی برای شرکت های صادراتی که به دنبال تأمین نیازهای خود از طریق صادرات هستند را به همراه خواهد داشت.

بدین منظور بورس کالای ایران که می تواند به عنوان محل مناسبی برای صادرکنندگان و کشاورزان تلقی شود و نرخ واقعی زعفران ایران را در دنیا کشف کند، باید مورد توجه ویژه ای قرار گیرد.

رییس زاده معتقد است که ساختارهای موجود باید به واسطه وجود بورس کالا و دیگر سازمان ها به گونه ای تنظیم شود که علاوه بر حمایت از کشاورز، قیمت صادراتی تا جایی که گشش دارد و متناسب با قیمت بین المللی افزایش یابد.

زیرا ایران یگانه تولیدکننده اصلی زعفران به صورت عمده بوده و خوشبختانه هنوز بلایی که بر سر بازار پسته آمده بر سر بازار زعفران نیامده است.

مشاور بانکی اتاق بازرگانی ایران خاطرنشان کرد: زعفران علاوه بر مصارف غذایی از خواص دارویی هم برخوردار است به همین دلیل می توان آن را با قیمت بسیار بالاتری به کمپانی های دارویی فروخت تا به شرط آنکه شکل هایی مانند بورس کالا مورد تقویت قرار گیرند تا بتوانیم در بازارجهانی به خوبی عرضه اندام کنیم و کالا را با قیمت نازل در رقابت های ناسالم میان فعالان بازار، صادر نکنیم.

رییس زاده با بیان اینکه کشاورز در حوزه محصولات کشاورزی احتیاج می میرم به تامین نیاز مالی دارد به همین دلیل همیشه تعادلی واسطه گر در بازار حضور پیدا می کنند و از طریق پیش خرید حجم بالایی از کالا با نرخ پایین کمکی به تأمین نیاز مالی کشاورزان می کنند، گفت: کشاورزان به دلیل محدودیت منابع و وجود واسطه خاص، نمی توانند به راحتی تأمین مالی خود را از طریق بانک ها و دیگر موسسات مالی تأمین کنند به همین دلیل بسیاری از واسطه گران از موقعیت خود در بازار سواستفاده می کنند که منجر به کاهش قیمت در بورس ایران می شود.

عضو هیات نمایندگان اتاق بازرگانی با تأکید بر اینکه متأسفانه این مساله فقط در حوزه کشاورزی ختم نمی شود بلکه در دیگر صنایع به دلیل حضور واسطه گران کاهش وجود و عدم شعی، همچنین، افزود: عده ای به دلیل برخوردن بودن از نقدینگی بالا کالا را با قیمت پایین و به نفع خود خریداری می کنند بنابراین رهاکار این قضیه پیدا شدن یک حامی برای کشاورز و با فعالان دیگر صنایع است که این موضوع هم فقط از طریق تقویت تشکیل های رسمی مانند بورس کالا به همراه اتحادیه های مربوطه صورت می گیرد تا از طریق ارتباط با سیستم مالی اقدام به تأمین مالی برای چنین افرادی کنند.

## اپلیکشن هایی که دخل و خرج مان را نگه می‌دارند

از خرید سسارژ گرفته تا انتقال وجه، این روزها موبایل‌ها حساب جیبمان را بهتر از خودمان دارند. اما نماد نشان می‌دهد استقبال مردم از اپلیکیشن‌های امور مالی روز به روز بیشتر می‌شود. اما توسعه این اپلیکشن‌ها، چه فرصتهای به همراه داشته‌باشد، چه تهدیدها را پدیدار می‌کند، بر اساس آخرین آمار سازمان تنظیم مقررات و ارتباطات رادیویی، ضرب نفوذ تلفن همراه در ایران (که نسبت تعداد سیمکارت‌های فعال به کل جمعیت را نشان می‌دهد)، در سال جاری حدود ۱۱۲ درصد بوده است. ضرب نفوذ اینترنت هم ۸۶/۸ درصد است. به معنای ساده‌تر، جمعیتی حدوداً ۷۱ میلیون نفر ۸۶/۸ درصد از خدمات اینترنتی به معنای استفاده از تلفن همراه و اینترنت به‌عنوان ابزارهای فناوری تا چه میزان در جامعه گسترش یافته است.

گسترش استفاده از این ابزارها، فضایی را برای شکل‌گیری کسب‌وکارهای جدید، خدمات نوین و تسهیل فرآیندهای سنتی فراهم می‌کند که اقبال عمومی به اپلیکیشن‌های موبایلی هم از نشانه‌های آن است.

کافه‌بازار، مارکت اندرویدی ایران از تابستان ۱۳۹۵ گزارش‌های فصلی درباره ترکیب مخاطبان و اپلیکیشن‌های را که مورد توجه قرار گرفته‌اند، منتشر می‌کند و از تابستان ۱۳۹۶، می‌توانیم نگاه عمیق‌تری به برنامه‌های پرطرفدار دسته‌های مختلف ب‌زای‌ها و برنامه‌ها را هم به گزارش خود اضافه کرده است. این آمار می‌تواند برای شناخت بازار و مخاطبان مورد توجه توسعه‌دهندگان قرار گیرد. در این گزارش قصد داریم با بررسی آمارهای مرتبط با اپلیکیشن‌های حوزه مالی، جایگاه، مزایا و آثار آنها را

بر بخشی از کاربران ایرانی اندروید بررسی کنیم. طیف وسیعی از اپلیکیشن‌ها در دسته امور مالی قرار می‌گیرند که مهم‌ترین آنها همراه بانک های رسمی، حسابداری شخصی و مدیریت مالی، خرید شارژ و اپلیکیشن‌های پرداخت یا خدمات پیشخوان هستند. بر اساس گزارش یاد شده، میانگین نصب فعال برنامه‌های پرطرفدار در زمینه امور مالی بیش از یک میلیون مورد بوده که نسبت به اولین گزارش، یعنی حدود یک سال و نیم پیش، بیش از چهار برابر شده است. مددققی افشارنیا کارشناس امور پرداخت الکترونیک درباره تأثیر افزایش ضرب نفوذ تلفن‌های هوشمند بر سبک زندگی افشار مختلف بویژه تسلسل جوان جامعه می‌گوید: همان‌طور که در آمارهای نصب فعال اپلیکیشن‌ها می‌بینیم، تعداد کاربران این اپلیکیشن‌ها در حوزه‌های مختلف امور مالی روند افزایشی داشته که این امر نشانگر تغییر تدریجی سبک زندگی و تأثیر تحولات دیجیتال بر زندگی روزمره افراد است.

افشارنیا بهره‌مندی خدمات مالی از این تحول را امری بدیهی می‌داند و ادامه می‌دهد: بانک‌ها و شرکت‌های خدمات پرداخت و شرکت‌های فین‌تکی (فناوری مالی) می‌توانند از فرصت پیش‌آمده برای توسعه ابزارهای دیجیتال و ارائه خدمات خود در فضاهای دیجیتال استفاده کنند.

این کارشناس امور پرداخت الکترونیک دو سناریو را برای توسعه ابزارهای دیجیتال بانک‌ها، شرکت‌های پرداخت و شرکت‌های فین‌تکی مطرح می‌کند و می‌گوید: بخش اول، ارائه خدمات مالی مستقیم به کاربران تلفن‌های همراه است که در اپلیکیشن‌های رسمی بانک‌ها و شرکت‌های پرداخت (PSPها) خدمات و تراکنش‌های سنتی به کاربران ارائه می‌شوند.

در بخش دوم از خدمات معرفی می‌کند که شرکت‌های فین‌تکی با نوآوری و شناخت نیازهای مالی نوین مالی مخاطبان این شرکت‌ها می‌کنند. در واقع این‌گونه خدمات زمینه‌هایی مانند مدیریت مالی شخصی، خدمات مالی سازمانی و گرهی را پوشش می‌دهند که بانک‌ها فرصت یا امکان حضور در آن را نداشته‌اند.

افشارنیا یکی از نتایج مثبت توسعه دیجیتال در بخش مالی را استفاده سایر کسب‌کارها از این خدمات در اپلیکیشن‌های خود می‌داند و ادامه می‌دهد: خدمات کارهای دیجیتال در واقع منجر به تسهیل ارائه پرداخت‌ها و نقل و انتقالات مالی برای بخش‌هایی مانند حمل و نقل مسافر، خرده فروشی‌ها، رستوران‌ها و امثال آن می‌شود.

افشارنیا تنها چالش در این زمینه را چالش کارمدها می‌داند و می‌گوید: لازم است نهادهای نظارتی با همکاری بانک‌ها و شرکت‌های ارائه‌دهنده خدمات پرداخت، هر چه سریع‌تر نظام کارمزدی متناسب با رشد سریع اپلیکیشن‌های مالی را طراحی کنند، به‌نحوی که بانک‌ها خدمات مالی از ذئفع اصلی گرفته شود و هزینه‌های توسعه کارمزد الکترونیک و از خدمات مالی دیجیتال بر عهده عموم مشتریان بانکی نباشد.









# آگهی مزایده املاک

**شرکت آزادراه تهران ششمال** در نظر دارد تعدادی از املاک مشروحه ذیل در تهران - شهرک غرب - ضلع جنوب شرقی میدان صنعت را از طریق مزایده عمومی با شرایط ویژه (بصورت اقساط بلند مدت و بدون کارمزد) واگذار نماید متقاضیان محترم می توانند از تاریخ ۱۳۹۷/۱۰/۲۹ لغایت ۱۳۹۷/۱۱/۱۴ همه روزه از ساعت ۱۸:۳۰ الی ۱۷:۰۰ جهت اخذ اطلاعات و بازدید محل و دریافت فرم شرکت در مزایده و ارائه پیشنهادهای خود به دفتر املاک شرکت آزادراه به آدرس تهران: شهرک غرب، فاز ۵، خیابان سیمای ایران ، پلاک ۴۱ مراجعه فرمایند .

۱- پакت پیشنهادی به همراه اصل چک بانکی و یا ضمانت نامه بانکی در وجه شرکت

احداث و بهره برداری آزادراه تهران -شمال به میزان ۵٪ قیمت پایه ملک مورد نظر طبق فرم شرایط شرکت در مزایده همه روزه در ساعت تعیین شده قابل دریافت است.

۲- بازگشایی پاکت های پیشنهادی در روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۱۵ انجام خواهد شد.

۳- پیشنهادهای فاقد سپرده و یا مخدوش و مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط و رعایت مفاد شرایط شرکت در مزایده که از طریق دفتر املاک ارائه می گردد الزامی می باشد. ضمناً مضای پشت و روی فرم تقاضا ضروری است

۴- هزینه محضر (حق الثبت و حق التحریر) بالمناصفه به عهده طرفین می باشد .

۵- شرکت در رد یا قبول پیشنهادها مختار می باشد .

۶- شرکت در مزایده و اخذ اطلاعات فروش املاک در محل دفتر شرکت امکان پذیر است. (شماره تماس ۲۹ و ۸۹۳۳۲۶ و ۸۸۰۸۸۰-۰۲۱)

۷- اخذ اطلاعات از دفتر املاک و بازدید از املاک ضروری می باشد. بدیهی است در صورت عدم بازدید و اخذ اطلاعات لازم مسئولیتی متوجه این شرکت نخواهد بود.

۸- ۱٪ (یک درصد) رقم پیشنهادی از برندگان مزایده به عنوان هزینه های برگزاری مزایده دریافت می گردد

۹- شرایط فروش کلیه املاک مندرج در لیست مزایده به صورت جدول زیر خواهد بود.

در صد پرداخت نقدی	در صد پرداخت زمان تحویل	در صد پرداخت قسطی (باقیمانده)	در صد زمان تنظیم سند	دوره اقساط (ماه)	در صد تخفیف در صورت پرداخت نقدی نسبت به ۵۰٪ باقیمانده
۴۰	۵	۵۰	۵	۲۴	۱۵
ردیف	آدرس / قطعه / پلاک ثبتی	عرصه (متر مربع)	اعیان (متر مربع)	نوع ملک (کاربری)	میزان مالکیت / توضیحات
۱	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه همکف - واحد ۳۰۸-۱۰s	-	۱۴۷.۱۷	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۲	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه همکف - واحد ۲۹۸-۱۱s	-	۳۸۵.۱۵	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۳	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه همکف - واحد ۲۸۸-۱۵s	-	۴۴.۴	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۴	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه همکف - واحد ۲۷۸-۱۶s	-	۹۹.۸۱	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۵	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه همکف - واحد ۲۶۸-۱۷s	-	۹۳.۵۱	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۶	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه همکف - واحد ۲۵۸-۱۸s	-	۹۴.۷۷	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۷	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه همکف - واحد ۲۴۸-۱۹s	-	۵۹.۰۹	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۸	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه همکف - واحد ۲۳۸-۲۰s	-	۹۴.۹	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۹	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه همکف - واحد ۲۲۸-۲۱s	-	۹۳.۵۳	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۱۰	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه همکف - واحد ۲۱۸-۲۲s	-	۵۹.۳۶	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۱۱	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه همکف - واحد ۲۰۸-۲۳s	-	۸۵.۸۳	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۱۲	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه همکف - واحد ۳۸-۲۷s	-	۵۳.۴۳	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۱۳	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه اول - واحد ۶۰۸-۱۰۱s	-	۱۲۵.۰۷	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۱۴	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه اول - واحد ۵۹۸-۱۰۲s	-	۴۷.۷	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۱۵	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه اول - واحد ۹۲۸-۱۲۸s	-	۳۴.۹۸	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۱۶	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه اول - واحد ۶۱۸-۱۴۶s	-	۵۷.۷۷	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۱۷	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه اول - واحد ۱۰۹۸-۱۴۷s	-	۶۸.۲۳	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۱۸	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه اول - واحد ۹۳۸-۱۶۴s	-	۵۲.۱	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۱۹	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه دوم - واحد ۱۲۵۸-۲۰۱s	-	۹۸.۵۵	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۲۰	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه دوم - واحد ۱۳۶۸-۲۱۸s	-	۷۱.۹۴	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۲۱	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه دوم - واحد ۱۲۶۸-۲۳۲s	-	۵۸.۰۳	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۲۲	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه دوم - واحد ۱۵۰۸-۲۳۳s	-	۳۵.۵۲	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۲۳	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه دوم - واحد ۱۶۵۸-۲۴۲s	-	۶۸.۲۹	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۲۴	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه دوم - واحد ۱۷۱۸-۲۴۳s	-	۷۷.۹	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۲۵	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه دوم - واحد ۱۷۰۸-۲۴۴s	-	۵۵.۷۶	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۲۶	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه دوم - واحد ۱۵۱۸-۲۵۸s	-	۵۱.۲۳	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۲۷	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه دوم - واحد ۱۷۲۸-۲۵۹s	-	۶۲.۳۹	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۲۸	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه دوم - واحد ۱۸۲۸-۲۶۸s	-	۳۷.۴۱	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۲۹	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه سوم - واحد ۱۸۹۸-۳۰۱s	-	۶۵.۹۸	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۳۰	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه سوم - واحد ۲۰۰۸-۳۲۰s	-	۲۵.۰۱	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۳۱	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه سوم - واحد ۱۹۰۸-۳۳۰s	-	۵۷.۱۶	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۳۲	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه سوم - واحد ۲۲۸۸-۳۳۸s	-	۵۳.۵۳	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۳۳	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه سوم - واحد ۲۱۷۸-۳۴۹s	-	۵۱.۸۸	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۳۴	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه سوم - واحد ۲۳۲۸-۳۵۰s	-	۵۹.۳۲	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۳۵	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه سوم - واحد ۲۳۳۸-۳۵۲s	-	۶۶.۹۵	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۳۶	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه سوم - واحد ۲۴۳۸-۳۵۴s	-	۳۷.۳۶	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۳۷	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۴۶۸-۴۰۱s	-	۷۵.۰۵	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۳۸	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۴۵۸-۴۰۲s	-	۴۸.۵	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۳۹	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۴۴۸-۴۰۳s	-	۳۲.۷۳	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۴۰	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۶۷۸-۴۰۴s	-	۳۳.۰۸	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۴۱	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۶۵۸-۴۰۶s	-	۲۴.۴۲	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۴۲	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۶۳۸-۴۰۸s	-	۳۳.۳۳	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۴۳	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۶۲۸-۴۰۹s	-	۳۲.۶۱	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۴۴	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۶۰۸-۴۱۱s	-	۲۴.۱۵	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۴۵	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۵۸۸-۴۱۳s	-	۲۴.۰۲	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۴۶	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۵۷۸-۴۱۴s	-	۳۲.۹۶	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۴۷	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۵۵۸-۴۱۶s	-	۲۹.۹۸	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۴۸	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۵۴۸-۴۱۷s	-	۹۱.۰۲	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۴۹	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۶۹۸-۴۲۲s	-	۳۱.۴۵	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۵۰	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۹۰۸-۴۳۶s	-	۲۴.۵۹	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۵۱	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۸۹۸-۴۳۷s	-	۲۳.۰۱	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۵۲	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۸۵۸-۴۳۹s	-	۳۸.۰۴	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۵۳	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۸۲۸-۴۴۲s	-	۳۰.۲۱	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۵۴	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - طبقه چهارم - واحد ۲۴۷۸-۴۴۴s	-	۲۲۲.۹۸	تجاری	شش دانگ یک دستگاه واحد تجاری
۵۵	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - پارکینگ طبقه منفی ۱ به تعداد ۳۰ واحد	-	-	-	برای هر واحد پارکینگ که به اندازه یک پارکینگ مزاحم فضا داشته باشد مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال اضافه می گردد
۵۶	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - پارکینگ طبقه منفی ۲ به تعداد ۱۴۰ واحد	-	-	-	برای هر واحد پارکینگ که به اندازه یک پارکینگ مزاحم فضا داشته باشد مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال اضافه می گردد
۵۷	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - پارکینگ طبقه منفی ۳ به تعداد ۵۰ واحد	-	-	-	برای هر واحد پارکینگ که به اندازه یک پارکینگ مزاحم فضا داشته باشد مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال اضافه می گردد
۵۸	شهرک قدس - میدان صنعت - نبش خیابان سیمای ایران - پارکینگ طبقه منفی ۴ به تعداد ۶۰ واحد	-	-	-	برای هر واحد پارکینگ که به اندازه یک پارکینگ مزاحم فضا داشته باشد مبلغ ۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال اضافه می گردد











**مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی** در نظر دارد املاک مشروح‌ه ذیل را از طریق برگزاری مزایده عمومی به شرح مندرج در جدول ذیل به صورت نقدی و اقساطی به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۱۰ روز، همه‌روزه به استثناء روزهای تعطیل از ساعت ۸ لغایت ۱۴ جهت کسب اطلاعات بیشتر و اخذ اوراق شرکت در مزایده به نشانی ارومیه -خیابان کاشانی -مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی -طبقه سوم -واحد دیرخانه و طبقه چهارم امور حقوقی مراجعه نمایند.حداکثر مهلت شرکت در مزایده ۱۰ روز از تاریخ انتشار اولین آگهی می‌باشد.جهت شرکت در مزایده پاکت‌هاالزاماً باید مستقیماً توسط شرکت‌کننده به هر یک از شعب بانک کشاورزی در استان آذربایجان غربی و یا دفتر مدیر سادی بانک کشاورزی در استان واقع در شهرستان ارومیه-خیابان کاشانی-ساختمان مدیریت بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی- طبقه چهارم تحویل داده شود.

«املاکی که قیمت پایه آنها کمتر از ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ریال می‌باشد بدون پیش پرداخت اولیه و حداکثر در مدت ۶ماه و گذار می‌گردد»

موال مزایده شده در دو جدول «الف و ب» با شرایط زیر برای مزایده عرضه می‌گردد:  
**جدول الف: واگذاری کلیه املاک این جدول به صورت نقد (واگذاری مالکیت) و یا نقد و اقساط (واگذاری از طریق عقد قرار داد اجاره به شرط تملیک) می‌باشد.**  
**جدول ب: واگذاری کلیه املاک این جدول به صورت نقد و از طریق صلح حقوق اجرائی بانک به برنده می‌باشد.**  
**توضیحات:**

۱- این آگهی در دو نوبت و به تاریخ‌های زیر منتشر می‌شود.

تاریخ انتشار آگهی نوبت اول ۹۷/۱۱/۶ (انتشار در روزنامه اطلاعات)

تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم ۹۷/۱۱/۱۰ (انتشار در روزنامه اطلاعات)

۲- هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد و بانک در رد هر یک با تمامی و قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.

۳- اوراق شرکت در مزایده در واحد دبیرخانه به آدرس فوق‌الذکر موجود می‌باشند و پیشنهاد دهندگان باید یک نسخه از آن را دریافت و با قید قبولی امضاء کرده و به پیشنهاد خود ضمیمه و به انضمام فیش واریزی مربوط به ۵ درصد قیمت پایه در پاکت لاک و موم شده (با قید مربوط به ملک ردیف « » آگهی) تسلیم و رسید دریافت نمایند. برای هر ملک باید پیشنهاد و اوراق و پاکت مستقل تهیه و تنظیم و تکمیل و امضاء شده ارائه گردد.

۴- پیشنهادهای مبهم، مشروط و بدون سیرده و دارای لاک رنگتی یا قلم خوردگی باشد و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر در آگهی اصل گردند مردود بوده و ترتیب اثر داده نمی‌شود.

۵- در شرایط مساوی اولویت با مالک قبلی ملک خواهد بود. و جوه واریزی نفرا ت دوم و سوم تا تعیین تکلیف نهایی برنده مزایده مسترد نخواهد شد.

۶- مزایده با هر تعداد پیشنهاد واصله برای هر یک از املاک اعم از یک پیشنهاد یا بیشتر بر گزار خواهد شد و شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول امتیازات و تکالیف دستگاه مزایده‌گذار موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات دولتی می‌باشد.

۷- در صورت ارائه تقاضای خرید به صورت اقساطی برای املاک جدول الف که قیمت پایه آنها بیش از ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشند پیش‌پرداخت حداقل ۲۰ درصد از قیمت پایه به صورت نقدی الزامی است. پرداخت ۸۰ درصد مابقی حداکثر در مدت ۶ماه و با احتساب نرخ سود ۱۲٪ خواهد بود. در شرایط برابر اولویت با پیشنهاد نقدی می‌باشد.

۸- املاک جدول الف که قیمت پایه آنها کمتر از ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشند بدون پیش پرداخت اولیه و حداکثر در مدت ۶ماه و گذار می‌گردد.

# « آگهی مزایده عمومی اموال مازاد غیر منقول »

۹- کلیه املاک جدول الف با وضعیت موجود و طبق مفاد اسناد انتقال اجرائی صادر شده و اگذار می‌گردند و در صورت وجود متصرف، تخلیه بر عهده خریدار می‌باشد و در صورت نیاز به اصلاحات ثبتی اعم از ادغام، تفکیک، افراز، تجمیع، اصلاح سند، دریافت سند شش‌دانگ، رفع مغایرت، اصلاح حدود و غیره و طی کلیه مراحل آن به عهده و هزینه خریدار می‌باشد و بانک هیچگونه هزینه‌ای از این بابت پرداخت نمی‌نماید و بانک هر گونه مسئولیتی را از خود سلب و اسقاط می‌نماید.

۱۰- کلیه املاک جدول ب بر اساس مدارک و مستندات پیرونده‌های اجرائی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه مربوطه با عقد صلح حقوق اجرائی و به صورت نقدی و اگذار می‌گردد و کلیه هزینه‌های ثبتی اجرائی و هزینه‌ها و اقدامات بعد از صلح مربوط به اخذ اسناد مالکیت و تخلیه متصرف و تحویل و تحول ملک بر عهده برنده می‌باشد.

۱۱- اخذ کلیه مجوزها و پروانه‌های مربوطه در صورت دارا بودن شرایط از ادارات ذیربط بر عهده خریدار خواهد بود.

۱۲- کلیه هزینه‌های ثبت ثبات داد و صدور اسناد انتقال قطعی و سند مالکیت در دفترخانه اسناد رسمی و اداره ثبت به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۱۳- بازدید از املاک و مطالعه مدارک و سوابق مربوطه قبل از شرکت در مزایده برای تمامی شرکت‌کنندگان در مزایده الزامی می‌باشد و امضای اوراق مزایده و شرکت در مزایده به منزله بازدید از املاک و مطالعه مدارک و سوابق مربوطه توسط شرکت‌کننده بوده و هر گونه ادعایی بر خلاف آن مردود می‌باشد.

۱۴- در املاکی که نیاز به تفکیک و اصلاح باشد در صورت بروز مشکلات در خصوص تفکیک و قطعی شدن عدم امکان تفکیک و عدم امکان استفاده بدون تفکیک، وجوه واریزی عیناً به خریدار مسترد می‌گردد و خریدار هیچگونه ادعایی نخواهد داشت. در این صورت وجوه واریزی شامل سود و یا خسارت تحت هر عنوانی نخواهد بود.

۱۵- بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.

۱۶- قطعیت معامله منوط به موافقت ادارات مرکزی بانک کشاورزی (تهران) می‌باشد. برای شرکت در مزایده ارائه فیش واریزی به میزان ۵ درصد قیمت پایه هر ملک به صورت نقدی نزد بانک کشاورزی شعبه محل وقوع ملک یا هر یک از شعب بانک کشاورزی در استان آذربایجان غربی به حساب بستانکاران موقت-مترقبه -کد ۱۷۵۲ بابت مزایده، الزامی است. هر گاه نفرا ت اول و دوم و سوم و از عقد قرارداد امتناع نمایند سیرده آنها ضبط خواهد شد.

۱۸- آگهی نوبت دوم در تاریخ ۹۷/۱۱/۱۰ در روزنامه اطلاعات منتشر خواهد شد. ۱۹- پاکت‌های دریافتی از متقاضیان مربوط به املاک ذیل رأس ساعت ۱۰:۳۰ مورخ ۹۷/۱۱/۱۸ در محل مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی به نشانی ارومیه -خیابان کاشانی -مدیریت شعب بانک کشاورزی-طبقه چهارم -سالن کنفرانس بازگشایی خواهد شد.

جهت شرکت در مزایده پاکت‌ها الزاماً باید مستقیماً توسط شرکت‌کننده به هر یک از شعب بانک کشاورزی در استان آذربایجان غربی و یا دفتر مدیر سستادی بانک کشاورزی در استان واقع در شهرستان ارومیه -خیابان کاشانی -ساختمان مدیریت بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی -طبقه چهارم تحویل داده شود. در مزایده می‌توانند در موعد یاد شده، با ارائه کارت شناسایی معتبر به همراه ارائه رسید تحویل پاکت مزایده و فیش واریز ۵ درصد شرکت در مزایده در جلسه شرکت نمایند.

بدیهی است عدم حضور شرکت‌کنندگان مزایده در جلسه مذکور، تحت هر شرایط و به هر دلیل اعم از موجه و غیر موجه مانع از انجام مزایده و بازگشایی پاکت‌ها نخواهد بود.

**مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی**

جدول شماره الف (واگذاری مالکیت املاک به صورت نقد یا نقد و اقساط)						
ردیف	نام شعبه	آدرس	مشخصات ثبتی ملک	متراژ		نوع ملک
				عرصه	اعیان	
۱	سلماس	سلماس -روستای خانقاه	۲ دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه باغ به پلاک ۱۰۲ فرعی و مجزی شده از ۵۰ فرعی از ۱۲۵ اصلی قریه خانقاه بخش ۱۳ سلماس	مساحت ۲ دانگ از شش دانگ ۴۲۰۰	ارزش ۲ دانگ مشاع از شش دانگ ۶۵۱/۰۰۰/۰۰۰	توضیحات
۲	سلماس	سلماس -روستای خانقاه	۲ دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه باغ به پلاک ۱۰۳ فرعی از ۵۰ فرعی از ۱۲۵ اصلی قریه خانقاه بخش ۱۳ سلماس	مساحت ۲ دانگ از شش دانگ ۱۸۱۳/۳	ارزش ۲ دانگ مشاع از شش دانگ ۵۵۳/۱۰۰/۰۰۰	
۳	سلماس	سلماس -روستای خانقاه	۱۹۵ سهم از ۱۳۵۴۰ سهم از ۲ دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان پلاک ۱۰۴ فرعی از ۱۲۵ اصلی مفروز و مجزی شده از ۴۹ فرعی از اصلی مذکور قریه خانقاه بخش ۱۳ سلماس	مساحت شش دانگ ۲۰۳۰	مساحت شش دانگ ۱۸۰	بدون پیش پرداخت اولیه انباری کلنگی می باشد
۴	سلماس	سلماس -روستای گرگانده	شش دانگ عرصه و اعیان پلاک ۷۰ فرعی از ۱۲ اصلی بخش ۱۴ سلماس	۸۵۶	۲۷۳	۱/۲۰۳/۳۰۰/۰۰۰
۵	سلماس	سلماس -روستای قلعه سر	شش دانگ یک قطعه باغ به شماره ثبتی ۱۱۰ فرعی از ۱۱۷ اصلی بخش ۱۴ حوزه ثبتی سلماس	۳۳۴۸۷/۴	۶۹۰	۱/۷۰۸/۰۰۰/۰۰۰
۶	سلماس	سلماس -روستای قلعه سر	مقدار ۲۹۹ سهم مشاع از ۶۶۷ سهم شش دانگ یک قطعه ییزچهار به شماره پلاک ثبتی ۹۰ فرعی از ۱۱۷ اصلی بخش ۱۴ سلماس	۲۸۰۰۰	۶۹۰	۳/۰۶۸/۰۰۰/۰۰۰
۷	سلماس	سلماس -روستای گرگانده	شش دانگ عرصه و اعیان پلاک ۵۸ فرعی از ۱۲ اصلی بخش ۱۴ سلماس	۱۵۸۴۹	۵۶۶	۳/۶۹۱/۰۵۶/۰۰۰
۸	سلماس	سلماس -جاده نسوج -سارانی قریه حمزه کندی -ضلع غربی شهرک صنعتی سلماس	مقدار ۵۰/۵۵ سهم مشاع از ۹ سهم مشاع برابر سه چهارم ۱۷۹ سهم از اراضی آبی و شش سهم مشاع از یک چهارم ۱۶۵ سهم از اراضی دیمی از شش دانگ پلاک های ۱۸۹ و... و سه دانگ مشاع از قطعات ۱۱۳ و... کلا فرعی از ۱۲۰ اصلی بخش ۱۴ سلماس واقع در قریه حمزه کندی	مساحت شش دانگ تقریباً ۱۹۰۷/۵	۳/۰۳۱/۰۰۰/۰۰۰	دارای پروانه دامداری به مساحت ۵۰۰۰ متر مربع که به صورت دیوار کشی شده می باشد
۹	سلماس	سلماس -خیابان رازی -سایین خیابان بهشتی و سینا -پلاک ۱۲	یک سهم مشاع از ۱۴ سهم شش دانگ یکباب ساختمان به شماره پلاک ثبتی ۳۵۳۰ فرعی از ۲۰ اصلی اهر نجان -سواقع در بخش ۱۳ سلماس	مساحت شش دانگ ۲۸۹/۳۵	مساحت شش دانگ ۷۳۸/۲	ارزش سهم مشاع ۵۰۰/۴۵۶/۰۰۰
۱۰	سلماس	سلماس -خیابان شهید باهنر -نرسیده به خانه سالمندان -پلاک ۳۰۸ -کدپستی ۵۸۸۱۷۶۵۶۷	مقدار ۵/۱۰۳ سهم مشاع از ۴۰۰ سهم شش دانگ یکباب ساختمان به شماره پلاک ثبتی ۶۳۲ فرعی از ۱۱۹ اصلی بخش ۱۲ سلماس	مساحت شش دانگ ۲۸۷/۵۵	مساحت شش دانگ ۲۷۰/۵	ارزش سهم مشاعی ۱/۵۳۳/۰۰۰/۰۰۰
۱۱	سلماس	سلماس -سارانی و ستای حمزه کندی	شش دانگ یک قطعه زمین به شماره پلاک ثبتی ۲۸۳ فرعی از ۱۸۵ فرعی از ۱۲۰ اصلی واقع در بخش ۱۴ سلماس	۳۰۰۰	۵۹۳۶	۲/۱۹۰/۶۰۰/۰۰۰
۱۲	سلماس	سلماس -قریه حبشی	مقدار ۲۲/۵ سهم مشاع از ۱۰۰ سهم شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک ۱۹۹ فرعی از ۱۲۱ اصلی واقع در بخش ۱۴ سلماس	مساحت شش دانگ ۱۳۹۴۱/۶		بدون پیش پرداخت اولیه
۱۳	سلماس	سلماس -روستای گرگانده	مقدار ۲۰ سهم مشاع از ۲۷۰ سهم شش دانگ پلاک ۵۲ فرعی از ۱۲ اصلی واقع در بخش ۱۴ سلماس	مساحت شش دانگ ۲۵۲۷۰		دارای تعداد محدودی درختان شمر می باشد
۱۴	میاندوآب	میاندوآب -جاده شاهیندژ -روستای آیدیشه	مقدار ۷۳/۱۶۸۷۰ سهم مشاع از ۲۹۸۶۰ سهم مشاع از شش دانگ یک واحد مرغداری تحت پلاک ۶۶ فرعی از ۱۷۶ اصلی بخش ۵ مراغه	مساحت شش دانگ ۲۹۸۶۰	مساحت شش دانگ ۲۰۰۰	ارزش سهم مشاع از شش دانگ ۱۱/۴۴۸/۰۰۰/۰۰۰
۱۵	میاندوآب	میاندوآب -جاده شاهیندژ -روستای چالخانماز	شش دانگ یک واحد مرغداری به پلاک ثبتی ۳ فرعی از ۱۷۷ اصلی بخش ۵ مراغه واقع در روستای چالخانماز	۱۰۱۲۰	۳۰۶۰	۹/۲۶۶/۰۰۰/۰۰۰
۱۶	میاندوآب	میاندوآب -روستای جوادحصاری	شش دانگ پلاک ۱۳۵ فرعی از ۱۲۵ اصلی بخش ۵ میاندوآب	۱۲۷۵/۵۴	۱۵۰	۹۱۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۷	میاندوآب	میاندوآب -قریه اوچ تپه	مقدار ۱۰۷۲۸ جزء مشاع از ۳۴۰۰۰۰ جزء مشاع شش دانگ یک قطعه زمین مکانیزه پلاک ثبتی ۱۴۸ فرعی از ۱۶ اصلی بخش ۱۴ مراغه	مساحت شش دانگ پلاک ۳۴۰۰۰۰ متر مربع و مساحت سهم بانک ۱۰۷۲۸ متر مربع	ارزش سهم مشاع بانک از شش دانگ ۵۲۴/۲۲۷/۰۰۰	بدون پیش پرداخت اولیه از کل شش دانگ ۱۱ هکتار به غیر واگذار گردیده و سهم بانک ۲۳ هکتار باقیمانده قابل تصرف می باشد
۱۸	میاندوآب	میاندوآب -قریه قچلو	مقدار ۶۲۷۰ سهم مشاع از ۸۰۰۰ سهم مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین محل احداث گلخانه به پلاک ثبتی ۷۲۳ فرعی ۱۶ اصلی واقع در قریه قچلو بخش ۷ مراغه	مساحت شش دانگ ۸۰۰۰	گلخانه	۸/۹۵۱/۰۰۰/۰۰۰
۱۹	میاندوآب	میاندوآب -ساروق	مقدار ۵۳/۹۹۵۳ سهم از ۱۸۶۵۹ سهم شش دانگ پلاک ۱۴۲ فرعی از ۸۰ اصلی بخش ۵ مراغه	مساحت شش دانگ ۱۸۶۵۹	۶۲۳۴/۵۳	۱۱/۸۴۸/۱۵۰/۰۰۰
۲۰	شاهیندژ	شاهیندژ -روستای یوسف کند -ملک موسوم به شرکت تعاونی غریوسف کند	۱۲ سهم از ۳۰ سهم از اراضی دیم و ۳ سهم مشاع از ۵ سهم از شش دانگ اراضی قریه یوسف کند پلاک ۶۹ اصلی بخش ۸ مراغه	۴۰۰۰	۷۳۰	۱/۱۸۷/۵۷۲/۰۰۰
۲۱	شاهیندژ	شاهیندژ -روستای حاجه سو	مقدار ۴۰۹/۶۳ حوزه مشاع از ۷۸۵/۸۷ جزء مشاع از شش دانگ یک باب خانه پلاک ۵۰۱ فرعی از چهار اصلی بخش ۱۵ مراغه واقع در روستای حاجه سو به استثناء اراضی تجاری و سرقلمی	۷۸۵/۸۷	۱۳۵	۵۱۳/۶۴۲/۰۰۰
۲۲	شاهیندژ	شاهیندژ -روستای قرگوری	مقدار ۰/۰۶ سهم مشاع از یک سهم مشاع از ۳۵ سهم سه دانگ مشاع از شش دانگ اراضی روستای قرگوری تحت پلاک ۱۷ اصلی بخش ۱۵ مراغه	۵۰۰۰	۹۷۳	۵/۱۶۵/۳۴۳/۰۰۰
۲۳	نقده	نقده -خیابان امام -بلوار شهید بهشتی -کوچه امیرعلی مرحومی	۱/۵ دانگ مشاع از شش دانگ یکباب واحد مسکونی پلاک ۳۲۲۲ فرعی از یک اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۰۰ فرعی از اصلی مرقوم واقع در نقده بخش ۱۱ ارومیه	مساحت شش دانگ ۳۲۱/۴۰	مساحت شش دانگ ۲۵۶/۲۲	ارزش ۱/۵ دانگ از شش دانگ ۸۶۲/۱۸۵/۰۰۰
۲۴	نقده	نقده -جاده حیدر آباد -سالاتر از کارخانه قند نقده -جنب جاده نقده، ارومیه	یک دانگ مشاع از شش دانگ پلاک ۱۴ فرعی از ۱۹ اصلی قریه تازه کندی بخش ۱۱ ارومیه	مساحت شش دانگ ۱۰۰۰۰	مساحت شش دانگ ۱۲۶۹	ارزش یک دانگ مشاع از شش دانگ ۴۶۷/۰۰۰/۰۰۰
۲۵	نقده	نقده -جاده حیدر آباد -روبروی کارخانه قند نقده	مقدار یک دانگ مشاع از شش دانگ پلاک ۱۴ فرعی از ۹۱ فرعی ۱۹ اصلی بخش ۱۱ ارومیه	۳۴۰۰	۱۸۳۸	۴۴۳/۱۱۷/۰۰۰
۲۶	نقده	نقده -روستای نویوز آباد	مقدار ۷۰/۰۷۷ سهم از ۶ سهم از پلاک ۱۶ فرعی از ۱۷ فرعی از ۴۵ اصلی بخش ۱۱ نقده	۴۰۰/۶۰	۲۲۱/۶	۹۹۶/۶۷۵/۰۰۰
۲۷	ارومیه	ارومیه -جاده طلائیه -نرسیده به روستای اوصالو	مقدار چهار دهم سهم مشاع از ۱۵ سهم عرصه و اعیان شش دانگ پلاک ۱۶۱ فرعی از ۱۸۵ اصلی واقع در بخش ۱۶ ارومیه	کل مساحت شش دانگ ۶۸۹۵۰ متر مربع و میزان مساحت سهم مشاعی ۱۸۳۸/۷ متر مربع که در تصرف غیر می باشد به مساحت کل ۶۶۵ متر مربع	دارای اعیانی های متعدد می باشد که در تصرف غیر می باشد به مساحت کل ۶۶۵ متر مربع	ارزش سهام مشاعی ۵۷۷/۱۴۱/۰۰۰
۲۸	ارومیه سلماس	سلماس -روستای آخته خانه	مقدار ۵۱ سهم از ۸۸ سهم شش دانگ پلاک ۳۸۶ فرعی از ۱۱۳ اصلی مفروز و مجزی شده از ۱۲۵ فرعی از اصلی مذکور بخش ۱۴ شهرستان سلماس	۴۷۴/۹۸	۳۶۶	ارزش سهام مشاعی ۱/۱۶۸/۰۰۰/۰۰۰
۲۹	ارومیه	ارومیه -جاده مهیاده -کیلومتر ۲۰ روستای نان بین	مقدار یک دانگ و یک سوم دانگ مشاع از شش دانگ پلاک ۳۳۷ فرعی از ۲۹۲ فرعی از ۱۱۶ اصلی واقع در بخش ۱۱۳ ارومیه	مساحت برابر سند ۵۲۰۰	۲۲۶۳	ارزش سهام مشاعی ۲/۰۶۷/۰۰۰/۰۰۰
۳۰	ارومیه	ارومیه -خیابان مینم -خیابان هادی -کوی دوم استانداری -سببست متری میلاد -کدپستی ۵۷۱۹۷۳۹۳۸	مقدار ۵۳ سهم از ۱۰۰ سهم شش دانگ پلاک ثبتی ۲۷۳۸ فرعی از ۴۱ فرعی از ۱۱۰ اصلی بخش ۱۵ ارومیه	مساحت شش دانگ ۵۵۳/۹	۲۰۴	۲/۹۶۸/۰۰۰/۰۰۰
۳۱	ارومیه	ارومیه -سواقع در ۲۰ کیلومتری انویان ارومیه، مهیاده -روستای عربلو	مقدار ۳ سهم از ۳۱ سهم عرصه و اعیان شش دانگ پلاک ۱۴۸ فرعی از مجزی شده از پلاک ۳ فرعی از یک اصلی بخش ۱۱۳ ارومیه	مساحت شش دانگ ۷۶۳۳۷/۸۶	مساحت شش دانگ ۳۳۸۶	۲/۶۳۳/۰۰۰/۰۰۰
۳۲	ارومیه	ارومیه -خیابان مدیریت -کوچه شماره ۸ -سمت چپ قطعه چهارم ساختمان نوساز	مقدار ۴۹ سهم از ۱۰۰ سهم تفکیکی به شماره پلاک ۱۵۸ فرعی از ۴ فرعی از ۳۶۱۱ اصلی بخش ۱۳ ارومیه و پلاک ۳۸۳۶ اصلی بخش ۱۳ ارومیه	۱۹۶/۷۵	۵۶۳	۶/۰۳۰/۰۰۰/۰۰۰
۳۳	ارومیه	ارومیه -خیابان امین -خیابان دیانت -نرسیده به تقاطع حکمت پلاک ۱۱۴	مقدار ۱۵ سهم مشاع از ۷۰ سهم شش دانگ یکباب خانه قطعه ۱۷ تفکیکی به شماره ۳۷۷۴ فرعی از ۳۸۵ فرعی از ۱۹ اصلی بخش ۵ ارومیه	۴۳۵/۸۳	۴۶۹/۵۰	۵/۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۳۴	اشنویه	اشنویه -روستای علی آباد	مقدار ۱/۴۱۱ سهم مشاع از مجموع ۶ سهم شش دانگ پلاک ۱۸۱ فرعی از ۱۲۵ اصلی بخش ۱۱۲ اشنویه	مساحت شش دانگ ۱۰۹۰۰	۱۴۳۰ متر مربع مرغداری و ۹۰۰ متر مربع شلات	ارزش سهم مشاع ۱/۱۶۹/۰۰۰/۰۰۰
۳۵	اشنویه	اشنویه -روستای علی آباد	مقدار ۱/۶۸۶۷ سهم مشاع از مجموع ۶ سهم شش دانگ پلاک ۱۸۶ فرعی از ۱۲۵ اصلی بخش ۱۱۲ اشنویه	۱۹۸۰۲		ارزش سهم مشاع ۹۶۶/۰۰۰/۰۰۰
۳۶	بوکان	بوکان -شهرک فرهنگیان -خیابان تربیت جنوبی -۱۴ متری شیبستان -۱ پلاک ۱	۱/۸۵ دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان پلاک ۱۲۲۷ فرعی از ۱۳۱ اصلی بخش ۱۷ بوکان	۳۰۰	۲۲۰	ارزش سهم مشاع ۱/۵۰۹/۰۰۰/۰۰۰
۳۷	بوکان	بوکان -بلوار آزادی -کوی محمدیه -طبقه بالا -کوچه گل محمدی ۷ -پلاک دوم سمت چپ	۲/۸۷ سهم دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان پلاک ۱۸۶ فرعی از ۷۷ فرعی از ۱۳۱ اصلی واقع در بخش ۱۷ بوکان	۳۰۰	۲۱۲	ارزش سهم مشاع ۱/۴۸۷/۰۰۰/۰۰۰
۳۸	بوکان	بوکان -خیابان ساحلی -نزد دیک باشگاه ورزشی بانوان کوثر -حد فاصل کوچه یاسمن ۱ و ۲	مقدار ۴۷/۴۷ دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و عیان پلاک ۴۵۷۸ فرعی از ۱۱۳۰ اصلی قطعه ۳۰ تفکیکی مفروز و مجزی شده از ۳۲/۴۹۲ فرعی از اصلی مذکور بخش ۱۷ بوکان	۱۶۴/۹۲	۲۶۴/۳۰	۴/۰۱۹/۰۰۰/۰۰۰
۳۹	بوکان	بوکان -روستای آلبلاغ	مقدار ۰/۴۴ سهم مشاع آبی از ۵/۳ سهم آبی از ۲۶۰ سهم و ۱۲۸۱ ده هزارم سهم آبی و دیمی مستنبات اراضی مزروعی از دو دانگ مشاع و هشت سهم و چهار شصت شش دانگ قریه آلبلاغ دارای پلاک ۱۱۴ اصلی واقع در بخش ۱۷ بوکان	مساحت شش دانگ ۲۰۰۰۰	۵۰۲۵	۱/۳۳۲/۰۰۰/۰۰۰
۴۰	چالدران	چالدران -خیابان رجایی جنوبی -کوچه سینا	شش دانگ پلاک ۱۸۴۴ فرعی از ۱۸۲ اصلی	مسکونی	۱۵۶	۱/۱۸۰/۰۰۰/۰۰۰
۴۱	چالدران	چالدران -روستای حراملو	شش دانگ عرصه و اعیان یک واحد دامداری به پلاک ۳۵ فرعی از ۱۰۴ اصلی بخش ۳ خوی	دامداری	۱۳۶۴	۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۴۲	پلدشت	پلدشت -ساراضی روستای مراد لوی علیا	مقدار ۱/۰۵۲ سهم مشاع از ۵/۲ سهم مشاع از ۵۰۰ سهم سه دانگ مشاع از پلاک ۱۴۸ اصلی از شش دانگ اراضی مزروعی قریه مراد لوی علیا	دامداری	۴۴۰۰	۱/۷۷۷/۰۰۰/۰۰۰
۴۳	پلدشت	پلدشت -خیابان آزادی -دیش کوچه حکیم	شش دانگ عرصه و اعیان ۱۹۹ فرعی از ۱۵۳ اصلی بخش ۳ حوزه ثبت ماکو	منزل مسکونی	۳۹۴/۴۰	۴/۹۲۷/۰۰۰/۰۰۰
۴۴	پلدشت	پلدشت -روستای فوطان	مقدار ۱/۲۲ سهم مشاع از ۳۰۰ سهم آبی از ۵۷۲ سهم از ۳ سهم مشاع از چهار دانگ قریه فوطان	پروش و بوقیون	۴۰۶۶/۲۶	۵/۵۱۵/۰۰۰/۰۰۰
۴۵	پلدشت	پلدشت -خیابان آذربایجان	مقدار ۱/۲۵ سهم از ۶ سهم از پلاک ۲۹۲ فرعی از ۱۵۳ اصلی بخش ۳ ماکو	مسکونی	۳۰۰	۷۹۳/۱۰۴/۰۰۰
۴۶	قره ضیاالدین	قره ضیاالدین -بلوار شهید چمران -جنب اداره اداری	مقدار ۲/۲۴ سهم مشاع از شش دانگ یکباب خانه به شماره پلاک ثبتی ۸۴۲ فرعی از ۱۳۶ اصلی بخش ۶ جایپاره	منزل مسکونی	مساحت شش دانگ ۲۷۵/۵	مساحت شش دانگ ۳۴۸/۷
۴۷	قره ضیاالدین	قره ضیاالدین -امتداد شرقی بلوار انقلاب	مقدار ۲/۳۸ سهم مشاع از شش دانگ پلاک ۲۲۳۰ فرعی از ۳۶ اصلی بخش ۶ جایپاره	دامداری	مساحت شش دانگ ۸۷۷۵	مساحت شش دانگ ۴۲۴۹ متر مربع به انضمام دو فقره سیلو به حجم ۴۳۸ متر مکعب
۴۸	پیرانشهر	پیرانشهر -روستای ترکسک پیران	شش دانگ عرصه و اعیان پلاک ۵۳ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۱۲ ارومیه (قطعه ۵ تفکیکی)	مسکونی	۳۵۳	۶۴۹/۸۰۰/۰۰۰
۴۹	مهیاده	مهیاده -سه راهی ترشکان -روبروی پمپ بنزین قاضی	شش دانگ پلاک ۷ فرعی از ۱۵۳ اصلی بخش ۱۵ مهیاده	مرغداری	۱۰۰۲۰	۶/۶۱۸/۸۵۰/۰۰۰

جدول شماره ب (واگذاری حق اجراء بصورت نقد و از طریق عقد صلح)						
ردیف	نام شعبه	آدرس	مشخصات ثبتی ملک	متراژ		قیمت پایه (ریال)
				عرصه	اعیان	
۱	سلماس	سلماس -شهرک صنعتی سلماس	مقدار ۹۵/۴۱۵۲ سهم مشاع از ۳۰۰۰۰ سهم شش دانگ یک قطعه مرغ که به تاسیسات صنعتی تبدیل شده است بشماره پلاک ۲۸۵/۱۲۵/۲۰ اصلی واقع در بخش ۱۴ سلماس	۴۱۵۲/۹۵	۲۹۳۵	۵۰/۹۸۷/۹۷۰/۰۰۰
۲	سلماس	سلماس -روستای صدقیان	شش دانگ پلاک ثبتی ۱۱۹/۲۲ اصلی بخش ۱۴ سلماس	۵۰۰۰		۸۱۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	ارومیه	ارومیه -کیلومتر ۱۵ جاده سروروستای آویدلان	یک سهم مشاع از ۱۴ سهم زمین دیمی از ۱۱۲۴ سهم شش دانگ قریه آویدلان پلاک ۱۱ اصلی بخش ۸ ارومیه	۱۹۰۰	۸۲۰	۱/۲۷۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	ارومیه	ارومیه -جاده شهید کلاتری -ساول روستای یوغ آباد	شش دانگ پلاک ۱۰۰ فرعی از ۱۸۲ اصلی واقع در بخش ۱۶ ارومیه	۳۱۸۳	۱۱۰۰	۵۱/۵۷۰/۸۰۰/۰۰۰





















۵

تغییرات ناخن‌هایتان  
را جدی بگیرید



۶

باهمسر شکاک خود چه کنیم؟



شنبه ۶ بهمن ۱۳۹۷

سال نود و سوم - شماره ۲۷۲۰۷

۳۹۲

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

# خواب خوب

# آینده بچه‌ها را تغییر می‌دهد







# آمار و انواع کم خونی در کودکان ایرانی

• یگانه خدای

این کم خونی‌های خفیف با روند عادی زندگی منافاتی ندارند ولی همیشه کودکان مبتلا به تالاسمی خفیف، از رنگ پریدگی و کم خونی مزمن رنج می‌برند.

کم خونی خفیف در کودکان علائم کمی را بروز می‌دهد یا ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد. به همین دلیل تشخیص این بیماری در مراحل اولیه تقریباً غیر ممکن است.

اما اگر این علائم را در کودکان دیدید باید احتمال فقر آهن را در نظر بگیرید: خستگی، ضعف، بدخلقی، هوس‌های غذایی غیر معمول، بی‌اشتهایی، سردرد، تنگی نفس، درد گلو، رنگ پریدگی پوست، ناخن‌های شکننده، خون در مدفوع و پریدگی و سفیدی رنگ چشم کودک. همچنین رنگ پریدگی پوست، خستگی مزمن و تنگی نفس ممکن است از علائم تالاسمی باشند.

## ■ درمان؛ هم دارو هم غذا

کم خونی کودک عوارض دارد و کاهش عملکرد مغز و رشد کودک، مسمومیت با سرب، کاهش تمرکز و یادگیری و ایجاد مشکل در حافظه مهم‌ترین عوارض آن هستند.

اگر به کم خونی فرزندتان مشکوک شدید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا دارو یا رژیم غذایی برایش تجویز شود. اما ممکن است به دارو نیازی نباشد و با تغییر در رژیم غذایی بتوانید مشکل را حل کنید.

در واقع باید آجیل، تخم مرغ، گوشت قرمز، کلم بروکلی، غلاتی مثل گندم و جو دوسر، سبزیجات دارای برگ‌های سبز، حبوبات، مرکبات و ماهی را در برنامه غذایی کودک بگنجانید.

اما به این نکته توجه کنید که تنها ۱۰ درصد از آهن مواد غذایی جذب بدنش خواهد شد و بقیه دفع می‌شود. شما باید مطمئن شوید که کودکان حداقل ۸ تا ۱۰ میلی گرم آهن از غذای روزمره دریافت می‌کنند.

فقر آهن باعث خستگی، مشکلات تنفس، کاهش فعالیت بدنی و بروز مشکلاتی در یادگیری کودکان می‌شود.

ضریب هوشی این کودکان ۱۰ درجه کمتر از حد طبیعی است و این یکی از دلایلی است که باعث می‌شود کمبود آهن مشکل بزرگی برای کودکان باشد.

البته کم خونی تنها فقر آهن نیست و یکی از انواع دیگر آن در کودکان، کم خونی‌های ارثی (تالاسمی) است. بخصوص که کشور ما در کمربند تالاسمی دنیا قرار دارد و انواع و اقسام اختلالات هموگلوبین در آن دیده شده است.

## ■ علایم کم خونی

خون سازی در جنین معمولاً خیلی زود شروع می‌شود و جنین گردش خون مستقل از مادر دارد.

در کم خونی‌های خفیف مادر، جنین معمولاً دچار مشکل نمی‌شود و از منابع مادر استفاده می‌کند ولی اگر کم خونی در مادر شدید باشد، تاثیر خود را به شکل کم خونی شدید روی جنین خواهد گذاشت.

گاهی اوقات بخشی از خون جنین هنگام کنده شدن جفت، دفع شود و هنگامی که نوزاد به دنیا می‌آید، عملاً کم خونی و کمبود آهن دارد. داشتن یک رژیم غذایی که فاقد مواد مغذی و ضروری از جمله آهن است، کم خونی کودکان را تشدید می‌کند.

همچنین رشد سریع در سال اول زندگی، باعث افزایش نیاز به آهن می‌شود. بنابراین، اگر در این دوران آهن کافی به بدن کودک شما نرسد، او را بیمار خواهد کرد.

نا توانی بدن در جذب آهن هم می‌تواند عامل دیگری در بروز بیماری کم خونی کودک شما باشد. در واقع، در حالت عادی، بچه‌های در حال رشد نیاز به حدود ۱ میلی گرم آهن در هر روز دارند.

گاهی اما ژن معیوب تالاسمی خون سازی را مختل می‌کند. البته

خیلی‌ها فکر می‌کنند کم خونی بیماری زنان است و چند قرص چاره آن؛ اما واقعیت این است که این بیماری می‌تواند گریبان همه را بگیرد. از بچه‌های خیلی کوچک تا مردان و افراد مسن.

همیشه هم قضیه به این سادگی نیست که با چند قرص حل شود. کم خونی هم اگر به موقع تشخیص داده و درمان نشود می‌تواند مشکلات زیادی ایجاد کند. کودکان در مقابل این بیماری بسیار آسیب‌پذیرند و آمار ابتلا به آن در ایران پایین هم نیست. برای همین بهتر است درباره آن بیشتر بدانیم.

رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران به تازگی از آماری خبر داد که نشان می‌دهد کودکان بسیاری در ایران با کم خونی درگیر هستند.

علی اکبر سیاری گفته که ۱۷ درصد کودکان ۱۵ تا ۲۳ ماهه دچار کم خونی هستند و بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد شایع‌ترین کم خونی کودکان در ایران، کم خونی فقر آهن است که به دلیل کمبود آهن در غذا، دفع بیش از حد خون در بلندمدت یا سوء جذب آهن به وجود می‌آید.

## ■ کم خونی بچه‌ها جدی است

نوزاد تا حدود شش ماهگی، از ذخیره‌های آهن موجود در بدن خود استفاده می‌کند اما بعد از آن باید برنامه غذایی او طوری تنظیم شود که مواد حاوی آهن داشته باشد.

متخصصان تغذیه معتقدند میزان آهن موجود در شیر مادر کم است، با این وجود به دلیل این که جذب آهن شیر مادر بسیار خوب است، شیرخوار تا حدود چهار یا شش ماهگی نیاز به تجویز آهن ندارد و به ندرت در قبل از شش ماهگی نیاز به تجویز آهن پیدا می‌کند، اما به دلیل این که به تدریج میزان هموگلوبین خون شیرخوار کم می‌شود لازم است بعد از چهار یا شش ماهگی از قطره آهن استفاده شود.

## یک تکه آسمان

### خدایا

تو ما را آزمودی تا در کم و بیش روزی‌هایمان بدگمان شدیم و در مدت عمرمان به آرزوهای دور و دراز گرفتار آمدیم، تا آنگاه که روزی خود از درگاه دیگر روزی‌خواران طلبیدیم و به عمری دراز چون عمر پیران کهنسال طمع بستیم.

خدایا... ما را به یقینی صادق برسان که از رنج طلب معاش کفایتمان کند و اطمینانی خالص بخش که ما را از شدت رنج معاف دارد.

خدایا تو خود گفته‌ای «روزی شما و هر چه به شما وعده شده در آسمان است.» و در پی آن سوگند خورده‌ای که «سوگند به پروردگار آسمان‌ها و زمین که این سخن آن چنان که سخن می‌گویید حتمی است.»

ای خداوند گفته تو راست‌ترین گفته‌هاست و سوگند تو درست‌ترین و کامل‌ترین سوگندهاست.

دعای بیست و نهم صحیفه سجاده

## ... تئاتر

### چه کسی شلیک کرد؟

خانه نمایش مهرگان از ابتدای بهمن ماه تا ۱۷ همین ماه در سالن شماره ۱ خود میزبان نمایش «چه کسی شلیک کرد؟» است که هر شب ساعت ۲۱ روی صحنه می‌رود.

این نمایش کاری است به کارگردانی سعید هنرآموز که بر اساس نمایشنامه‌ای از آرام محضری ساخته شده و ماجرای عکاسی خبری را روایت می‌کند که علی‌رغم میلش به جنگ فرستاده می‌شود.



او که حساسی ترسیده است، در آنجا با عکاس دیگری مواجه می‌شود که بر خلاف او از عکاس بودن لذت می‌برد. در ادامه و بعد از ملاقات با سربازی که ادعا دارد به کسی شلیک نمی‌کند، شرایطی پیش می‌آید که او تبدیل به آقای موفقیت خبرگزاری‌اش می‌شود اما یک نفر از راز او خبر دارد.

در این نمایش ۹۰ دقیقه‌ای، هامون سیدی، وحید منافی، محمدرضا آبانگاه، حامد مقدسی، هانیه فراهانی، آرمیتا فروزننده، نسیم مهماندوست، محمد عامری و پویا آرام نقش آفرینی می‌کنند.

## پیشنهاد هفته

از امروز که شنبه است تا آخر هفته وقت دارید که برای گذراندن اوقات فراغتتان با خانواده برنامه ریزی کنید. پس تا هوای تمیز این روزهای زمستانی از دست نرفته، زودتر دست به کار شوید و عصرهای بهمن ماهی تان را پربارتر کنید. ما هم برای شما پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.



نمی‌دانست چرا. اما می‌دانست این نفرت وقت زیادی می‌برد تا به علاقه تبدیل شود.

\*\*\*

سمیه ایستاد کنار یلدا. دستش را گذاشت روی شانه‌اش. مانند دختر و پسرهای تازه‌مز دوج برقی درون تمام بدنشان فراگیر شد. این از وقتی رسیده بود اولین باری بود که یلدا را لمس می‌کرد. نگاهش کرد و لبخند زد و گفت: تولدت مبارک.

– من که نمی‌تونم با این زلزله تو دستام عکس بگیرم مادر. صدیقه خانم... بیا یه عکس ازینا بگیر.

یلدا تنش با شنیدن آن کلمه از مامان فخری به لرزه درآمد. نمی‌دانست این چه اصطلاح عجیب و بی‌موردی بود که از صبح دو، سه بار باید مورد استفاده قرار می‌گرفت. دخترک موبافته با دست‌های لاک‌زده‌اش آمد و گوش‌های سمیه را از دست مامان فخری گرفت: مامانم نیست رفته مستراح فخری خانم. من عکسو بگیرم؟

یلدا معصومه را که دید لبخند زد و دست تکان داد. می‌خواست سر صحبت را با آن دخترک شروع کند تا شاید ازین شرایط غریبه در بیاید: دیدی گفتم خشک که بشن خوش‌نگ‌تر می‌شن.

معصومه جواب نداد. به سقف نگاه کرد. یلدا به سقف نگاه کرد. لوستری می‌لرزید. سمیه به طاقچه نگاه کرد. فانوس‌ها حرکت می‌کردند. یلدا دودید سمت مامان فخری و او را کشاند سمت میز چوبی که روی آن نماز می‌خواند. سمیه دودید تا یلدا را ببرد از خانه بیرون. در حیاط و دور از هر شیشه‌ای و هر دیواری. زمین داشت می‌لرزید. عین دست‌های یلدا. عین دست‌های مامان فخری. عین دل سمیه. سمیه خوشحال بود. پیش خودش فکر میکرد حالا وظیفه ناکرده چند سال پیشش را ادا کرده و این از عذاب وجدانش کاست. یلدا چشمش را باز کرد، سرش را از آغوش سمیه درآورد و داد زد: معصومه!

دودید در خانه. با دست‌های روی سر و گردنش در حالی که برخورد آجرها را روی دستش و صدای استخوان‌هایش را می‌شنید، می‌دوید. در آن لحظه به هیچ چیز غیر از نجات آن دختر بی‌گناه که امروز تا حدودی عهده‌دارش بود، فکر نمی‌کرد. معصومه زیر میز پیش مامان فخری بود. گریه می‌کرد. مامان فخری تسبیح می‌خواند. بلند بلند می‌خواند و هر لحظه محکم‌تر از قبل معصومه را بغل می‌کرد. امروز اولین باری بود که نگران یلدا نبود. چون می‌دانست او به هرحال «مادر» دارد. همه این‌ها داشت در صدم ثانیه‌ای اتفاق می‌افتاد و یلدا نمی‌دانست کجا ایستاده، همه چیز جلوی چشمش داشت نابود می‌شد. حتی وقت این را نداشت که گریه کند یا مضطرب شود. از زیر میز، در آغوش مامان فخری و از لای پلک‌هایش دید که سمیه، مادرش زیر شیشه‌های ایوان و آجرهای دیوار است و دارد سعی می‌کند بلند شود. زخم‌هایش پیدا بود و یلدا این را می‌دانست که ممکن است هر آن پیش چشمانش، با یک آجر کوچک که ممکن است از بالای پشت‌بام بیوفتد، نیست و نابود شود.

و شد. در این ثانیه‌ها انگار همه چیز آرام‌تر شده بود. ایستاده بود. اما چه فایده؟ یلدا سریع می‌خواست بلند شود اما نتوانست. مامان فخری دستش را گرفت و گفت: می‌خوای بیوفته مادر اتفاقی که همه فک می‌کردن چند سال پیش افتاده؟ یلدا پلک‌هایش را بست. دست‌هایش را گذاشت روی گونه‌اش و از همان زیر، برای اولین بار و آخرین بار این کلمه را فریاد زد: مامان!

\*\*\*

صبح که بیدار شد توقع داشت امروز با همه روزها متفاوت باشد. امروز متفاوت بود.

بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

## شب یلدا

● سارا سازگاری

قسمت دوم و پایانی

نگفت. سمیه سرش را بر گرداند به طرف یلدا؛ به خاطر بابات. اون نمی‌داشت من پیام پیشست. تنها هم چندین بار تلاش کردم اما پدرت اصرار خاصی داشت که تو زنده نیستی و من دیوونه شدم. اصلا از بم که رفتیم تهران من نمی‌تونستم اونجا بمونم. دوباره برگشتیم بم تو همون ویرونها. یلدا نمی‌دانست چطور بگوید این حرف‌ها را هزاران بار از مامان فخری شنیده. با اینکه هنوز برایش روشن نبود اما حاضر بود حالا بگوید که نیازی به توضیح ندارد تا آن موضوع پیشامده در ذهن همه از بین برود. همه!

– چند سال اول که بهم گفتن تو موندی زیر آوار، افسردگی گرفتم در حد دارالمجانین. بعدشم که فهمیدم تو پیش فخری خانمی چند سال طول کشید تا مجتبی رو راضی کردم. و حالا اینجام. داستان پیچیده رو ساده کنم یلدا؛ من عذر می‌خوام ازت بابت اون روز. یلدا چشمانش را بست. عذرخواهی به نظرش حالا بیهوده‌ترین کار می‌آمد.

– به خدا عین تو فیلما شدیم؛ نگامون کن! خیلی عجیبه. تو چرا انقد با من غریبه‌ای؟ با من حرف بزن.

سمیه دیگر کفرش داشت در می‌آمد. درست عین یک مادر عصبانی از فرزندش. او، هیچ کدام، این را تا به حال تجربه نکرده بودند.

– من نمی‌شناسمتون.

این جمله عین خنجری که دل پاره پاره سمیه را از هم بدرد در قلبش فرو رفت. احساس گناه چند برابر شد. این را از حالت چهره‌اش می‌توانستی بفهمی. انگار که هزاران آجر توی دلش، چهره‌اش و تمام وجودش آوار شده باشند.

– ولی بالاخره که باید بشناسی. نه؟ نگران نباش یلدا. این دفعه زلزله هم بیاد من رها ت نمی‌کنم.

یلدا لبخند زد. به تنها چیزی که در آن موقعیت فکر نمی‌کرد، آن موقعیت بود. دلش می‌خواست همین حالا بلند شود برود خانه یاسمن، دوستش، و برای همیشه آنجا بماند. دور از سمیه، دور از این زن. نمی‌دانست این همه نفرت از این زن غریبه روبه‌رویش در دل یلدا از کجا می‌آمد.

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگ‌تر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و

– مادر مگه سلام یادت ندادن؟ باباتم پاشه بیاد که اینطوری عین مرغ کُت نکاش کنی؟

مامان فخری به وضوح از این سکوت خسته شده بود. سمیه با این حرف مامان فخری احساس گناه کرد. انگار که خودش را مقصر می‌دانست. شاید حتی کمی هم به او برخورد که با دخترش اینطور صحبت شده. لحظه‌ای به ذهنش خطور کرد این روزهایی که او نبوده چه بر این دختر گذشته در کنار این پیرزن. اما آن را پاک کرد. او آمده بود آینده بسازد نه گذشته. سمیه همچنان نگاه می‌کرد اما یلدا انگار که خسته شده باشد سرش را انداخته بود پایین و به لاک‌های زرشکی‌اش خیره شده بود. عین استرس روزهای امتحان شروع کرد به کندن دور ناخن‌هایش. او که به پرحرفی و پرچانگی و خوش‌سرزبانی در کل قصر شیرین مشهور بود؛ حالا جوری زبانش بند آمده بود که انگار هیچ‌وقت زبان باز نکرده باشد: سلام.

– ۱۷ سالت می‌شه امروز نه؟

– می‌رم تو ۱۷.

– دیدی همیشه می‌گن چه زود گذشت؟ اما من این بار می‌خوام بگم خیلی دیر گذشت. از سال چند بود؟ ۸۱ من چند صد سال پیر شدم تو این مدت. الان احساس می‌کنم تو نوه منی.

سمیه خندید. یلدا نخندید. یلدا خیلی وقت بود نمی‌خندید.

– تو خوشگلی یلدا. خیلی زیباتر از اونچه انتظارشو داشتم.

یلدا لبخند زد.

– حالا زیباتر هم شدی.

هردوشان گویی از این سکوت و این حرف‌های بی سر و ته خسته بودند. سمیه منتظر یک فرصت بود تا همه چیز را برای یلدا روشن کند، اما یلدا نمی‌خواست هیچ چیز بشنود. فقط از خدا می‌خواست زبانش را به او برگرداند. همین.

– می‌دونی چرا انقد طول کشید؟

یلدا جوابی نداد. می‌خواست بگوید: «نمی‌خوام بدونم». اما چیزی

... کتاب

### شهرت دیر هنگام

کتاب «شهرت دیر هنگام» نوشته آرتور شنیتسلر است که با ترجمه ناصر غیائی در ۱۰۸ صفحه در نشر چشمه به چاپ رسیده و چاپ دوم آن با قیمت ۱۴ هزار تومان به فروش می‌رسد. آرتور شنیتسلر نام این رمان را شاعر فرتوت یا سالخورده گذاشته بود؛ نام با مسمایی که ناشر کتاب آن را به نام «شهرت دیر هنگام» تغییر داد. در این داستان ماجرای گروهی



جوان روایت می‌شود که نویسنده کافه نشین هستند و رویای بزرگی برای تغییر و تحول ادبیات در سر می‌پروراند. آنها به هر شکل ممکن در تلاشند که توجه رسانه‌ها را به خود جلب کنند. در این میان پیرمردی به نام ادوارد زاکسبرگر که همان شاعر فرتوت باشد به جمع آن‌ها راه می‌یابد. او شاعری است فراموش شده که روزگاری کتاب شعری با عنوان «پیاده‌روی» منتشر کرده است و حالا از طریق کار اداری به عنوان یک کارمند ساده روزگار می‌گذراند. جوانان که می‌پندارند «پیاده‌روی» شاهکاری کشف نشده است، چنان درباره آن به بزرگنمایی می‌پردازند که سرانجام پیرمرد باور می‌کند که هنرمندی بزرگ بوده که توسط دیگران نادیده گرفته شده است. توهمات که در فضای ذهنی این گروه و نهایتاً پیرمرد شکل می‌گیرد و فضایی مضحک را تدارک می‌بیند.

... گشت و گذار

### مسجد جامع قزوین

مسجد جامع قزوین یا مسجد جامع عتیق از بزرگ‌ترین مساجد ایران و کهن‌ترین مسجدجامع کشور است که بنای اولیه آن بر روی آتشکده‌های دوران ساسانیان ساخته شده‌است. آتشکده دربخش ایوان جنوبی بوده و مسجد هم به سبک چهار ایوانی به فرمان هارون‌الرشید و در سال ۱۹۲ هجری ساخته شده‌است.



در یورش مغولان به قزوین و از آن جا که مهم‌ترین مسجد شهر بوده، بخشی از آن تخریب ولی در دوره‌های بعد ترمیم شده‌است. آثار معماری چند دوره در این بنا مشاهده می‌شود و قدیمی‌ترین بخش آن متعلق به سدهٔ دوم اسلامی است. ایوان‌ها در دوره صفوی بازسازی شده اما ایوان شرقی در دوره قاجار مرمت گردیده‌است. در این مسجد کتیبه‌هایی هم به خط کوفی گلدار، نسخ و ثلث دیده می‌شود. در شبستان غربی این مسجد همچنین موزه سنگ و سفال برپا است و انواع سفالینه‌ها، سنگ نگاره‌ها، ارسی، کاشی و انواع گچ بری‌ها در آن دیده می‌شود.



... پیشنهاد سر آشپز

## مرغ با سس قارچ

خوراک مرغ با سس قارچ، غذایی سالم و مقوی است که سریع هم آماده می‌شود. این غذا سرشار از پروتئین و فیبر است و گزینه خوبی برای ناهار و شام شما است. این غذا را در مهمانی‌ها هم می‌توانید به عنوان پیش غذا یا غذای دوم طبخ کنید.

● مواد لازم:	
سینه مرغ بدون استخوان	۴ عدد
روغن	۲ قاشق چای خوری
نمک و فلفل	به میزان مناسب
موسیر خرد شده	یک چهارم فنجان
قارچ خرد شده	۲۲۵ گرم
سیر خرد شده	دو حبه
سرکه سفید	نصف فنجان
آرد	یک و نیم قاشق چای خوری
آب مرغ	سه چهارم فنجان
کره ذوب شده	۲ قاشق غذا خوری
آویشن	نصف قاشق چای خوری

● طرز تهیه:

سینه مرغ‌ها را یکی یکی در کیسه فریزر قرار دهید و با گوشت کوب رویشان بکوبید تا ضخامت هر یک به حدود یک و نیم سانتی متر برسد. یک تابه مناسب را چرب کرده و روی حرارت تند قرار دهید. سپس روی مرغ‌ها نمک و فلفل بریزید و آنها را در تابه قرار دهید و به مدت ۳ دقیقه هر سمت را بپزید. سپس مرغ‌ها را از تابه درآورید. موسیرها و قارچ‌ها را داخل تابه بریزید و به مدت ۴ دقیقه با حرارت بالا سرخ کنید. مرتب مواد را بهم بزنید و مراقب باشید قارچ‌ها آب نیندازند. سپس



۱ اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توانید سبزیجات معطر تازه و خرد شده به این غذا اضافه کنید. حالا تابه را از روی حرارت بردارید و مرغ‌ها را در سس بچینید و سرو کنید. همچنین می‌توانید بعد از خاموش کردن شعله کمی پودر پنیر پارمزان روی غذا بریزید تا با داغی خوراک ذوب شده و سس را خوشمزه‌تر کند.

۲ سرکه را در تابه بریزید، مواد داخل تابه را بهم بزنید تا نجسبند و بعد، مایه را بجوش بیاورید. وقتی سرکه تبخیر شد، ترکیب موسیر و قارچ را با یک چهارم قاشق چای خوری نمک و آرد مخلوط کرده و بعد، آب مرغ را اضافه کنید و اجازه دهید دو دقیقه بپزد تا سس غلیظی درست شود. سپس کره و آویشن را

### ... دنیای شیرین

#### دسر پنیر و موز

دسر پنیر و موز بسیار ساده و خوش طعم است و به راحتی می‌توانید آن را در خانه تهیه کنید.

● مواد لازم:	
پنیر خامه ای	۲۴۰ گرم
شکر	۷۰ گرم
وانیل	یک چهارم قاشق چایخوری
خامه فرم گرفته	۱۵۰ گرم
پودر بیسکویت وانیلی	۱۵۰ گرم
کره ذوب شده	۶۰ گرم
موز حلقه‌ای خرد کرده	۳ عدد
● طرز تهیه:	

پنیر خامه‌ای و شکر را با همزن برقی بزنید تا صاف و یکدست شوند. سپس وانیل و خامه فرم گرفته را اضافه کرده و خوب هم بزنید و کنار بگذارید. خامه فرم گرفته در قنادی‌ها موجود است. بیسکویت وانیلی را خرد کرده و با کره ذوب شده مخلوط کنید. سپس این ترکیب را کف قالب‌های یک نفره بریزید و صاف کرده و خوب فشار دهید. حالا کمی از کرم پنیر را رویش بریزید و چند حلقه موز روی آن بگذارید. به همین ترتیب قالب‌ها را از بیسکویت، کرم و موز پر کنید. در پایان قالب‌ها را به مدت ۳-۴ ساعت در یخچال بگذارید تا آماده مصرف شوند.



### ... آشپزی رژیمی

#### کدو پره

کدو پره یک غذای مازندرنانی خوشمزه و کم کالری است؛ غذایی ساده و ارزان که مناسب هر نوع ذائقه‌ای است و البته برای افرادی که رژیم گیاه خواری دارند هم ایده آل است.



● مواد لازم:	
سیب زمینی	۲ عدد
کدو سبز	۵ عدد
گوچه فرنگی	۵ عدد
پیاز	۱ عدد
تخم مرغ	۳ عدد
روغن زیتون	به مقدار لازم
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم
● طرز تهیه:	

پیاز را نگینی خرد کرده و به مدت دو دقیقه با حرارت زیاد و کمی روغن در تابه تفت دهید. سپس نمک و زردچوبه را اضافه کرده و سیب‌زمینی‌های نگینی خرد شده را به آن اضافه کنید و روی شعله زیاد تفت دهید. شعله را کم کرده و در تابه را ببندید و بگذارید مواد ۱۰ دقیقه بپزند. کدوی حلقه شده در ظرفی جدا کمی سرخ کنید و به مواد اضافه کرده و بعد، گوچه‌فرنگی‌های خرد شده و تخم‌مرغ‌ها را روی آن بریزید و اجازه دهید مواد به مدت ۱۰ دقیقه روی شعله بسیار کم بپزند. در پایان فلفل و در صورت تمایل آب لیمو به مواد اضافه و سرو کنید.

#### نکته:

به جای آب لیمو می‌توانید روی غذا مقداری گرد غوره، گرد لیمو یا آبغوره بریزید. همچنین می‌توانید کمی رب انار ترش به غذا اضافه کنید. برای غنی‌تر شدن این غذا می‌توانید قارچ ورقه شده به آن اضافه کنید. قارچ منبع بسیار خوبی از پروتئین است.



## تغییرات ناخن‌هایتان را جدی بگیرید

ممکن است نشانه عفونت قارچی، پسوریازیس، آسیب ناشی از مانیکور تهاجمی یا آسیب ناشی از تمیز کردن زیر ناخن‌ها باشد.

**قرمزی و تورم اطراف ناخن:** این مورد را حتما تجربه کرده اید. قرمزی و تورم اطراف ناخن که گاهی با درد همراه است احتمالا از وجود عفونت حکایت می‌کند.

**رنگ سیاه متمایل به سبز:** این رنگ که زیر ناخن و بافت‌های اطراف آن را شامل می‌شود، نشانه عفونت است.

**سوراخ سوراخ شدن ناخن:** این حالت می‌تواند نشانه پسوریازیس، درماتیت اتوپیک یا آلرژی باشد.

**زرد شدن ناخن:** زردی صدف ناخن می‌تواند هشدار برای بیماری ریه یا آرتروز روماتوئید باشد.

**شیارها یا شکاف‌های عمیق:** گاهی درمان‌هایی مثل شیمی درمانی باعث شیار افتادن روی ناخن یا شکاف پیدا کردن می‌شوند اما احتمال استرس حاد هم وجود دارد.

**ناخن‌های منحنی شده:** انحنای پیدا کردن ناخن‌ها می‌تواند ارثی باشد یا علامت بیماری ریه، کبد، قلب یا معده.



ناخن‌های شما آینه سلامتی شما هستند. هر چند که خیلی وقت‌ها تغییر در شکل ناخن‌ها ممکن است جای نگرانی نداشته باشد اما برخی تغییرات باید جدی گرفته شوند. در صورت بروز هر یک از علائم زیر بر روی ناخن‌ها باید حتما با پزشک مشورت کنید:

**رگ‌ها و خط‌های تیره:** این وضعیت می‌تواند نشانه سرطان پوست (ملانوما) باشد.

**جدا شدن صفحه ناخن:** وقتی روی ناخن شما جدا می‌شود،

## به نوزادتان شیر مادر بدهید تا دیابت نگیرد



کاهش ریسک ابتلا به دیابت پی بردیم.

محققان در این مطالعه، داده‌های حدود ۵۰۰۰ زن ۱۸ تا ۳۰ سال را که بین سال‌های ۱۹۸۵ تا ۱۹۸۶ در مطالعه CARDIA ثبت نام کرده و حدود ۳۰ سال تحت نظر بودند، بررسی کردند.

تا به حال هزار و یک فایده برای تغذیه با شیر مادر نام برده شده اما محققان هنوز برگ‌های جدیدی از فواید شیر دادن به نوزاد را رو می‌کنند.

آنها می‌گویند شیر دادن به نوزاد نه تنها برای سلامت جسمی، عاطفی و روانی نوزاد مفید است، بلکه برای سلامت مادر هم اهمیت دارد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد شیر دادن به نوزاد به مدت ۶ ماه یا بیشتر به شکل قابل توجهی ریسک ابتلا به دیابت را در زنان کاهش می‌دهد و مادرانی که فرزندانشان از شیر آنها تغذیه کرده‌اند ریسک ابتلایشان به دیابت در دوره میانسالی به نصف می‌رسد.

شیردادن به نوزاد علاوه بر تأمین مواد مغذی اصلی برای نوزاد، میزان استرس مادر و همچنین خطر افسردگی پس از زایمان را کاهش می‌دهد. مطالعات قبلی همچنین نشان داده‌اند که شیردادن به نوزاد موجب کاهش خطر برخی انواع سرطان‌ها می‌شود. حال یافته‌های جدید موسسه تحقیقاتی کیسر کالیفرنیا نشان می‌دهد زنانی که شش ماه یا بیشتر به نوزادشان شیر داده‌اند ۲۷ درصد کمتر در معرض ریسک ابتلا به دیابت قرار دارند.

«اریکا گاندرسون»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما در مطالعه خود به رابطه بسیار قوی بین طول مدت شیر دادن و

## نشانه‌های پرکاری تیروئید را بشناسید

آرام‌تر از وضعیت طبیعی می‌تپد و فعالیت ارگان‌های دیگر بدن‌تان هم تحت‌تأثیر این اتفاق قرار می‌گیرد.

**مشکلات گوارشی:** پرکاری تیروئید فعالیت روده را کم می‌کند. در نتیجه دفع مدفوع برایتان دشوارتر می‌شود.

**خستگی مزمن:** پرکاری غده تیروئید، باعث احساس خستگی، کسالت و بی‌انرژی بودن می‌شود.

به طوری که حتی استراحت کردن هم، خستگی را از بدن‌تان بیرون نخواهد برد. درد عضلانی و ضعف هم از دیگر عوارض هستند که با پرکاری تیروئید ممکن است سراغ شما بیایند.

**بدخلقی:** پرکاری غده تیروئید بر عملکرد مغز شما و حالات روانی‌تان تأثیر می‌گذارد. افسردگی، یکی از عوارض شایع در میان این بیماران است. در چنین شرایطی درمان‌های روان‌شناختی و روان‌پزشکی، بدون برطرف کردن پرکاری غده تیروئید، اثر مورد انتظار را نخواهند داشت.

**کم حافظه شدن:** اگر تیروئیدتان پر کار باشد، ممکن است حافظه‌تان هم خوب کار نکند و احساس گیجی کنید.

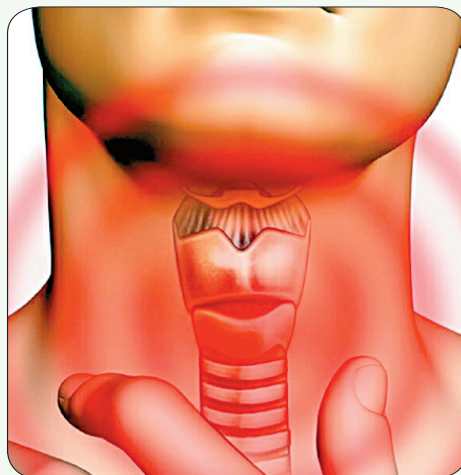
**شدید شدن قاعدگی:** پرکاری تیروئید نه تنها باعث شدت خونریزی قاعدگی در خانم‌ها می‌شود بلکه بر قدرت باروری شما هم اثر خواهد گذاشت و احتمال مادر شدن‌تان را کمتر خواهد کرد.

**خشکی مو و پوست:** پرکاری غده تیروئید بر وضعیت پوست و موی شما هم اثر خواهد گذاشت. خشکی پوست و مو، یکی از عوارض شایع این اختلال خواهد بود و ابروها و موهای پائین نازک و سست خواهند شد.

اگر بدون آنکه تغییر خاصی در الگوی غذایی یا میزان فعالیت‌های روزانه‌تان اتفاق افتاده باشد، وزن کم کرده‌اید یا ناگهان روند افزایش وزن‌تان سرعت گرفته ممکن است زنگ خطر بدکاری تیروئید برایتان مطرح باشد.

با این حال علائم دیگری هم هستند که از بد کار کردن این غده حکایت می‌کنند.

**فشارخون غیرطبیعی:** هورمون تیروئید تأثیر مستقیمی بر فعالیت قلب شما می‌گذارد. اگر تیروئیدتان پر کار باشد، قلب‌تان



## میگرن و کیفیت زندگی

بخش ششم

دکتر محمد شعبانی

جدول ۲. آزمون شاپیروویلیک						
	مقدار	درجه	معنی	کجی	کشیدگی	نرمال/غیر
گروه آزمایش درمان	نمره کلی کمال‌گرایی	۱۵	۰/۷۶۹	۰/۰۰۴	۱/۳۸۶	نرمال
	نمره کلی نشخوار فکری	۱۵	۰/۸۱۶	۰/۵۸۳	۰/۴۱۷	نرمال
گروه کنترل	نمره کلی گرای	۱۵	۰/۳۵۲	۰/۲۲۲	۰/۹۵۰	نرمال
	نمره کلی نشخوار فکری	۱۵	۰/۴۳۵	۰/۷۸	۰/۸۵۰	نرمال

نتایج جدول ۲ آزمون شاپیروویلیک نشان داد که سطوح معنی داری به دست آمده در هر دو متغیر به تفکیک گروه آزمایش و کنترل بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد ( $P\text{-value} < 0.05$ ): از طرف دیگر مقدار کجی و کشیدگی در تمامی متغیرها بین ۲ و ۳- می‌باشد که نشان از نرمال بودن داده‌ها می‌باشد. لذا پیش فرض برقرار است و اجرای آزمون‌های پارامتریک بلامانع می‌باشد. در گام بعدی پیش شرط تساوی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لوین بررسی شد.

جدول ۳. آزمون لوین (همگنی واریانس‌ها) مربوط به متغیرهای پژوهش						
	آماره	درجه	سطح معنی داری			
	لوین	آزادی ۱	آزادی ۲			
مقایسه گروه آزمایش	نمره کلی کمال‌گرایی	۱	۲۸	۰/۰۸۶	۰/۷۷۱	
درمان کیفیت زندگی	نمره کلی نشخوار	۱	۲۸	۰/۲۰۱	۰/۶۵۷	
با گروه کنترل	فکری					

در جدول ۳ سطوح معنی داری بدست‌آمده برای مقدار آزمون لوین محاسبه شده، نتایج نشان می‌دهد که در مورد هر دو متغیر سطح معنی داری به دست آمده بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد، لذا پیش شرط همگنی واریانس‌ها برقرار است ( $P\text{-value} < 0.05$ ).

فرضیه: درمان شناختی مبتنی بر کیفیت زندگی بر کمال‌گرایی و نشخوار فکری مبتلایان به میگرن تأثیر دارد.

برای آزمون این فرضیه نیز از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. ابتدا پیش فرض همگنی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس توسط آزمون باکس بررسی شد.

جدول ۴. آزمون باکس برای فرض همگنی ماتریس‌های واریانس - کوواریانس				
ام باکس	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۵۰۶۰	۱۵۶۰	۳	۱۴۱۱۲۰	۹۲۶۰

نتیجه آزمون ام باکس، سطح معنی داری بیشتر از ۰/۰۵ را نشان می‌دهد؛ لذا ماتریس کوواریانس‌ها همگن هستند؛ بنابراین از آزمون لامبدا ویلکس استفاده می‌شود.

جدول ۵. تحلیل کوواریانس چند متغیری مربوط به تأثیر درمان کیفیت زندگی بر کمال‌گرایی و نشخوار فکری						
نوع آزمون	منبع	ارزش	F	درجه آزادی	درجه آزادی	سطح
	تغییرات (مقدار)	مفروض		خطا	معناداری	اثر
لامبدا ویلکس	گروه	۰/۷۶۳	۳/۸۷۸	۲	۲۵	۰/۰۳۴

جدول ۵ سطح معناداری برای مقدار F محاسبه شده را کمتر از ۰/۰۵ گزارش می‌کند ( $P\text{-value} < 0.05$ ) و  $F(2, 25) = 3.88$ ، میزان تأثیر آن نیز ۰/۲۴ می‌باشد ( $\eta^2 = 0.24$ ). لذا درمان کیفیت زندگی تأثیر معنی دار بر متغیر وابسته مرکب (پس آزمون کمال‌گرایی و نشخوار فکری) دارد.

ادامه دارد





## با همسر شکاک خود چه کنیم؟

همسران نیستند. اگر در قضیه‌ای مقصر هستید آنقدر نقش پررنگی ندارید که همسران واکنش را به صورت افراطی نشان دهد. پس لازم نیست خودتان را سرزنش کنید. از طرف دیگری بدگمانی همسران به علت طرز برداشت متفاوت اوست، به این معنی که نوع نگاهش به وقایع زندگی با نوع نگاه شما و دیگران فرق دارد. مثلاً شاید همسران عادت دارد که تماس‌های تلفنی یا پیام‌های شما را مدام چک کند، اما باید بدانید که شما عامل چنین رفتارهایی نیستید.

### ۴- تلاشی برای تغییر دادن نکنید

ممکن است شرایط بهبود یابد اما اگر گمان کرده‌اید که این فرد را می‌توانید تغییر دهید کاملاً در اشتباه هستید.

چنین افرادی به هیچ عنوان قبول نمی‌کنند که اشتباه و سخت‌گیری از خودشان است.

در واقع، تمایل افراطی شکاک‌ها به شک کردن، نشان‌دهنده احساس ناامنی یا فقدان خویش‌داری است که باعث می‌شود دیگران را به چشم خطاکار و مقصر ببینند تا بتوانند شک و بی‌اعتمادی خود را توجیه کنند.

پس انرژی خود را صرف تغییر دیدگاه این افراد نکنید و سعی نکنید به آنها بفهمانید اشتباه می‌کنند.

نهایت شما می‌توانید محرک‌هایی که موجب برانگیختن شک طرف مقابل‌تان می‌شود را برای آرامش خود و زندگی‌تان، کنترل کنید و به حداقل برسانید.

### ۵- حالت تدافعی نگیرید

جملاتی از قبیل «وای باز شروع کردی»، «تو مریضی که اینجوری فکر می‌کنی»، «بس کن و اینقدر شکاک نباش» و... آتشی هستند که بیشتر از قبل اوضاع را خراب می‌کنند و به سوءبرداشت طرف مقابل دامن می‌زند.

فرد مقابل‌تان با دیدن چنین واکنشی از شما گمان می‌برد حق با او بوده و شما برای شانه خالی کردن از جواب دادن و اشتباه خودتان چنین برخوردی انجام می‌دهید.

به جای این جملات تحریک‌کننده، اجازه دهید تا همسران حرفش را بزنند و فرصت شنیده شدن داشته باشد.

وقتی همه حرف‌های همسران را شنیدید، آن وقت می‌توانید موضع خودتان را بیان کنید.

رفتارهایتان، اعتماد همسران را جلب کنید.

### ۲- به همسران گوش دهید

در مقابل حرف‌هایی که همسران به شما می‌زنند، حتی اگر گله‌مندی‌های غیرقابل قبولی است صبور باشید و در آن موقع سعی کنید حرفی نزنید. چون مطمئناً حرفی که شما در دفاع از خود در آن لحظه می‌گویید هیچ فایده‌ای ندارد. بنابراین برای تثبیت حقانیت حرف‌های خود شروع به بحث و مجادله می‌کنید و اوضاع از آنچه هست، خراب‌تر می‌شود.

بگذارید طرف مقابل بداند که می‌تواند احساساتش را نزد شما بازگو کند. ترس‌ها و نگرانی‌هایش را بشنوید و سعی کنید بفهمید که این احساسات منفی از کجا می‌آیند و فرد مقابل‌تان روی چه چیزی حساس است.

وقتی همسران ببینند که در کش می‌کنید و می‌تواند مشکلاتش را دوستانه با شما مطرح کند، ترغیب خواهد شد که احساسات منفی و دلهره‌های بی‌موردش را کنار بگذارد.

### ۳- خودتان به خودتان شک نکنید

این را قبول کنید که شما عامل بدگمانی

را انجام می‌دهیم.

شاید دلیل این امر این باشد که ما هیچوقت خودمان را جای فرد مقابل نمی‌گذاریم و بدون آنکه از ابعاد شخصیتی و روحی آن فرد خبر داشته باشیم، یک سری ویژگی‌های رفتاری را بروز می‌دهیم که ممکن است فرد مقابل را به شدت آزار دهد.

در این راستا رفتارهایی هستند که موجب شک کردن شریک عاطفی ما می‌شود و بروز همین امر باعث می‌شود فرد مقابل بیش از پیش روی کوچکترین رفتار ما حساس شود.

در واقع با بروز یک رفتار تا حدودی غیرطبیعی راه را برای حساسیت روی دیگر رفتارها، باز می‌گذاریم. مثلاً نیمه شب با تلفن حرف زدن و پچ پچ کردن نمونه‌ای از این رفتار است.

ممکن است پیش خودتان فکر کنید که چنین رفتارهایی بهانه قابل قبولی برای بدگمانی نیستند، اما این را نیز در نظر بگیرید که شاید طرف مقابل به چنین رفتارهایی به عنوان نشانه‌های پنهان کاری نگاه می‌کند.

برای اینکه چنین شک و شبهه‌هایی به وجود نیایند، باید سعی کنید با صحبت کردن درباره دلیل

### • عطیه میرزا امیری

یکی از سموم روابط عاطفی و زناشویی، شک کردن طرفین به یکدیگر است. شک‌هایی که با تحت کنترل و نظارت کردن زیاد همدیگر همراه است.

چنین افرادی در کوچکترین اتفاقات روزمره یکدیگر دچار سوءظن می‌شوند و سعی می‌کنند همه چیز زندگی شریک خود را تحت سیطره و کنترل خود در بیاورند و اگر با اعتراضی روبرو شدند، این توجیه را می‌آورند که از شدت علاقه و دوست داشتن زیاد این رفتار را می‌کنند و دلشان نمی‌خواهد شریک عاطفی خود را از دست بدهند!

اما رفته رفته طرف مقابل با مشاهده این قبیل بی‌اعتمادی‌ها، احساس آزرده‌گی و توهین می‌کند و در موارد حاد، تصمیم به طلاق و جدایی می‌گیرد. در مطلب زیر در مورد طرز برخورد با همسر شکاک نوشته‌ایم.

### ۱- مراقب نوع برخوردتان باشید

گاهی ما بدون اینکه از تبعات ویران‌کننده یک سری رفتارهای خود خبر داشته باشیم، آنها

### ... توصیه عاشقانه

#### غبار بی‌توجهی بر رابطه شما

در روزهای اول ازدواج، بیشتر زوجها عاشق و شیدا هستند. اما به مرور زمان، هر چه سن رابطه و ازدواج بیشتر می‌شود، شیف‌تگی جای خود را به عادت و بی‌توجهی می‌دهد.

همین بی‌توجهی و کم‌رنگ شدن ویژگی‌های مثبت همسران، می‌تواند یکی از بزرگترین دشمنان رابطه شما باشد.



منظور از توجه کردن فقط گل خریدن و یا هدیه دادن نیست؛ بلکه نگاه کردن به همسران، وقت گذراندن با او، صحبت کردن درباره احساسات و عواطف و تشکر از کارهای کوچک و بزرگی که برای شما و زندگی مشترکتان انجام می‌دهد می‌تواند خیلی بیشتر از خرید گل و هدیه همسران را راضی و خشنود کند.

به تغییرات مثبت همسران واکنش نشان دهید. زمانی که همسران آرایشگاه رفته و یا کت جدیدی خریده است به او توجه نشان دهید. مقابل دیگران و در خلوت خود از او تعریف کنید. به او اعتماد به نفس بدهید و هر از گاهی برایش یادآوری کنید که چه چیزهایی در او باعث شد عاشق و دلبسته‌اش شوید و این ازدواج را ترتیب دهید.

### ... یافته‌های روانشناسی

#### کاهش شنوایی

#### و افزایش افسردگی میانسالان



بررسی‌ها نشان می‌دهد از دست دادن قدرت شنوایی می‌تواند با بروز افسردگی در دوران میانسالی مرتبط باشد. به گفته پزشکان آمریکایی میانسالانی که از کاهش قدرت شنوایی رنج می‌برند بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند و هر چه میزان قدرت شنوایی در آنان کمتر شود احتمال ابتلا به افسردگی در این افراد بیشتر می‌شود. بیشتر افراد بالای ۷۰ سال تا حدودی قدرت شنوایی خود را از دست می‌دهند که این مشکل در نسبت پایی از این افراد تشخیص داده می‌شود.

در این مطالعه محققان اطلاعات بیش از ۵۲۰۰ فرد بالای ۵۰ سال را جمع کردند. از تمامی این افراد تست شنوایی گرفته شد و وضعیت افسردگی این بیماران مورد بررسی قرار گرفت. پزشکان دریافتند در افرادی که تا حدودی قدرت شنوایی خود را از دست داده بودند، احتمال ابتلا به افسردگی حدود دو برابر بیشتر بوده است. همچنین در افرادی که میزان کاهش قدرت شنوایی شدید بوده احتمال افسردگی در آنان ۴ برابر افزایش داشته است.





## با همسر شکاک خود چه کنیم؟

همسران نیستند. اگر در قضیه‌ای مقصر هستید آنقدر نقش پررنگی ندارید که همسران واکنش را به صورت افراطی نشان دهد. پس لازم نیست خودتان را سرزنش کنید. از طرف دیگری بدگمانی همسران به علت طرز برداشت متفاوت اوست، به این معنی که نوع نگاهش به وقایع زندگی با نوع نگاه شما و دیگران فرق دارد. مثلاً شاید همسران عادت دارد که تماس‌های تلفنی یا پیام‌های شما را مدام چک کند، اما باید بدانید که شما عامل چنین رفتارهایی نیستید.

### ۴- تلاشی برای تغییر دادن نکنید

ممکن است شرایط بهبود یابد اما اگر گمان کرده‌اید که این فرد را می‌توانید تغییر دهید کاملاً در اشتباه هستید.

چنین افرادی به هیچ عنوان قبول نمی‌کنند که اشتباه و سخت‌گیری از خودشان است.

در واقع، تمایل افراطی شکاک‌ها به شک کردن، نشان‌دهنده احساس ناامنی یا فقدان خویش‌داری است که باعث می‌شود دیگران را به چشم خطاکار و مقصر ببینند تا بتوانند شک و بی‌اعتمادی خود را توجیه کنند.

پس انرژی خود را صرف تغییر دیدگاه این افراد نکنید و سعی نکنید به آنها بفهمانید اشتباه می‌کنند.

نهایت شما می‌توانید محرک‌هایی که موجب برانگیختن شک طرف مقابل‌تان می‌شود را برای آرامش خود و زندگی‌تان، کنترل کنید و به حداقل برسانید.

### ۵- حالت تدافعی نگیرید

جملاتی از قبیل «وای باز شروع کردی»، «تو مریضی که اینجوری فکر می‌کنی»، «بس کن و اینقدر شکاک نباش» و... آتشی هستند که بیشتر از قبل اوضاع را خراب می‌کنند و به سوءبرداشت طرف مقابل دامن می‌زند.

فرد مقابل‌تان با دیدن چنین واکنشی از شما گمان می‌برد حق با او بوده و شما برای شانه خالی کردن از جواب دادن و اشتباه خودتان چنین برخوردی انجام می‌دهید.

به جای این جملات تحریک‌کننده، اجازه دهید تا همسران حرفش را بزنند و فرصت شنیده شدن داشته باشد.

وقتی همه حرف‌های همسران را شنیدید، آن وقت می‌توانید موضع خودتان را بیان کنید.

رفتارهایتان، اعتماد همسران را جلب کنید.

### ۲- به همسران گوش دهید

در مقابل حرف‌هایی که همسران به شما می‌زنند، حتی اگر گله‌مندی‌های غیرقابل قبولی است صبور باشید و در آن موقع سعی کنید حرفی نزنید. چون مطمئناً حرفی که شما در دفاع از خود در آن لحظه می‌گویید هیچ فایده‌ای ندارد. بنابراین برای تثبیت حقانیت حرف‌های خود شروع به بحث و مجادله می‌کنید و اوضاع از آنچه هست، خراب‌تر می‌شود.

بگذارید طرف مقابل بداند که می‌تواند احساساتش را نزد شما بازگو کند. ترس‌ها و نگرانی‌هایش را بشنوید و سعی کنید بفهمید که این احساسات منفی از کجا می‌آیند و فرد مقابل‌تان روی چه چیزی حساس است.

وقتی همسران ببینند که در کش می‌کنید و می‌تواند مشکلاتش را دوستانه با شما مطرح کند، ترغیب خواهد شد که احساسات منفی و دلهره‌های بی‌موردش را کنار بگذارد.

### ۳- خودتان به خودتان شک نکنید

این را قبول کنید که شما عامل بدگمانی

را انجام می‌دهیم.

شاید دلیل این امر این باشد که ما هیچوقت خودمان را جای فرد مقابل نمی‌گذاریم و بدون آنکه از ابعاد شخصیتی و روحی آن فرد خبر داشته باشیم، یک سری ویژگی‌های رفتاری را بروز می‌دهیم که ممکن است فرد مقابل را به شدت آزار دهد.

در این راستا رفتارهایی هستند که موجب شک کردن شریک عاطفی ما می‌شود و بروز همین امر باعث می‌شود فرد مقابل بیش از پیش روی کوچکترین رفتار ما حساس شود.

در واقع با بروز یک رفتار تا حدودی غیرطبیعی راه را برای حساسیت روی دیگر رفتارها، باز می‌گذاریم. مثلاً نیمه شب با تلفن حرف زدن و پچ پچ کردن نمونه‌ای از این رفتار است.

ممکن است پیش خودتان فکر کنید که چنین رفتارهایی بهانه قابل قبولی برای بدگمانی نیستند، اما این را نیز در نظر بگیرید که شاید طرف مقابل به چنین رفتارهایی به عنوان نشانه‌های پنهان کاری نگاه می‌کند.

برای اینکه چنین شک و شبهه‌هایی به وجود نیایند، باید سعی کنید با صحبت کردن درباره دلیل

### • عطیه میرزا امیری

یکی از سموم روابط عاطفی و زناشویی، شک کردن طرفین به یکدیگر است. شک‌هایی که با تحت کنترل و نظارت کردن زیاد همدیگر همراه است.

چنین افرادی در کوچکترین اتفاقات روزمره یکدیگر دچار سوءظن می‌شوند و سعی می‌کنند همه چیز زندگی شریک خود را تحت سیطره و کنترل خود در بیاورند و اگر با اعتراضی روبرو شدند، این توجیه را می‌آورند که از شدت علاقه و دوست داشتن زیاد این رفتار را می‌کنند و دلشان نمی‌خواهد شریک عاطفی خود را از دست بدهند!

اما رفته رفته طرف مقابل با مشاهده این قبیل بی‌اعتمادی‌ها، احساس آزرده‌گی و توهین می‌کند و در موارد حاد، تصمیم به طلاق و جدایی می‌گیرد. در مطلب زیر در مورد طرز برخورد با همسر شکاک نوشته‌ایم.

### ۱- مراقب نوع برخوردتان باشید

گاهی ما بدون اینکه از تبعات ویران‌کننده یک سری رفتارهای خود خبر داشته باشیم، آنها

### ... توصیه عاشقانه

#### غبار بی‌توجهی بر رابطه شما

در روزهای اول ازدواج، بیشتر زوجها عاشق و شیدا هستند. اما به مرور زمان، هر چه سن رابطه و ازدواج بیشتر می‌شود، شیف‌تگی جای خود را به عادت و بی‌توجهی می‌دهد.

همین بی‌توجهی و کم‌رنگ شدن ویژگی‌های مثبت همسران، می‌تواند یکی از بزرگترین دشمنان رابطه شما باشد.



منظور از توجه کردن فقط گل خریدن و یا هدیه دادن نیست؛ بلکه نگاه کردن به همسران، وقت گذراندن با او، صحبت کردن درباره احساسات و عواطف و تشکر از کارهای کوچک و بزرگی که برای شما و زندگی مشترکتان انجام می‌دهد می‌تواند خیلی بیشتر از خرید گل و هدیه همسران را راضی و خشنود کند.

به تغییرات مثبت همسران واکنش نشان دهید. زمانی که همسران آرایشگاه رفته و یا کت جدیدی خریده است به او توجه نشان دهید. مقابل دیگران و در خلوت خود از او تعریف کنید. به او اعتماد به نفس بدهید و هر از گاهی برایش یادآوری کنید که چه چیزهایی در او باعث شد عاشق و دلبسته‌اش شوید و این ازدواج را ترتیب دهید.

### ... یافته‌های روانشناسی

#### کاهش شنوایی

#### و افزایش افسردگی میانسالان



بررسی‌ها نشان می‌دهد از دست دادن قدرت شنوایی می‌تواند با بروز افسردگی در دوران میانسالی مرتبط باشد. به گفته پزشکان آمریکایی میانسالانی که از کاهش قدرت شنوایی رنج می‌برند بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند و هر چه میزان قدرت شنوایی در آنان کمتر شود احتمال ابتلا به افسردگی در این افراد بیشتر می‌شود. بیشتر افراد بالای ۷۰ سال تا حدودی قدرت شنوایی خود را از دست می‌دهند که این مشکل در نسبت پایی از این افراد تشخیص داده می‌شود.

در این مطالعه محققان اطلاعات بیش از ۵۲۰۰ فرد بالای ۵۰ سال را جمع کردند. از تمامی این افراد تست شنوایی گرفته شد و وضعیت افسردگی این بیماران مورد بررسی قرار گرفت. پزشکان دریافتند در افرادی که تا حدودی قدرت شنوایی خود را از دست داده بودند، احتمال ابتلا به افسردگی حدود دو برابر بیشتر بوده است. همچنین در افرادی که میزان کاهش قدرت شنوایی شدید بوده احتمال افسردگی در آنان ۴ برابر افزایش داشته است.



